

# **CURRICOLO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

## **PRIMO BIENNIO - PRIMO ANNO (CLASSI 1)**

### **Competenze disciplinari in ingresso**

Conoscenze base delle parti del corpo umano e suoi principali apparati e possibilità di movimento.  
Schemi corporei e motori di base (condizione auxologica proceritas II)  
Conoscenza basilari degli sport proposti  
Conoscenze base sulla storia dei giochi antichi e moderni.

### **Competenze disciplinari in uscita**

Presa di coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo e delle diverse percezioni; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando anche il suo contributo. Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conoscenze base sulla storia dei giochi antichi e moderni

### **Competenze minime in uscita**

Presa di coscienza generale del proprio corpo: segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti sup. e inf.  
Esecuzione esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione.  
Conoscenza basilare delle qualità motorie e regole di almeno uno sport.  
Esecuzione dell'attività richiesta senza interruzioni e raggiungimento di un minimo risultato.  
Esecuzione di qualche fondamentale di squadra.  
Partecipazione alle attività anche se con qualche imprecisione.

## **PRIMO BIENNIO – SECONDO ANNO (CLASSI 2)**

### **Competenze disciplinari in ingresso**

Conoscenze base delle parti del corpo umano e suoi principali apparati e possibilità di movimento.

Schemi corporei.

Esecuzione di esercizi e attività in modo appropriato alla sua fase di crescita.

Conoscenza basilari degli sport proposti

Conoscenze base sulla storia dei giochi antichi e moderni.

### **Competenze disciplinari in uscita**

Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali.

Ha preso coscienza della propria corporeità.

Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive.

Esegue esercizi e attività in modo corretto.

Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. La tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra; dei fondamentali individuali e delle principali tattiche.

Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.

Sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara.

### **Competenze minime in uscita**

Presenza di coscienza del proprio corpo. Saper riconoscere le ossa degli arti, del tronco e delle principali articolazioni.

Esecuzione di esercizi e attività anche se con qualche imprecisione.

Conoscenza basilare delle qualità motorie e delle regole di almeno uno sport. Esecuzione delle attività richieste senza interruzioni con il raggiungimento di un minimo risultato. Esecuzione di qualche fondamentale di squadra. Partecipazione alle attività pratiche e socializzanti.

## **SECONDO BIENNIO - PRIMO ANNO (CLASSI 3)**

### **Competenze disciplinari in ingresso**

Conoscenze di base delle parti del corpo umano, dei suoi principali apparati e le possibilità di movimento.

Schemi corporei e motori.

Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza della corporeità e stimolano le diverse modalità percettive. Ha conoscenze basilari degli sport proposti, sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara.

Ha le conoscenze di base sulla storia dei giochi antichi e moderni.

### **Competenze disciplinari in uscita**

Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali.

Conoscenza e classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative.

Esegue esercizi utilizzando al massimo le proprie capacità

E' capace di selezionare gli esercizi più idonei per un riscaldamento specifico.

Ha la consapevolezza dei metodi di sviluppo delle qualità motorie

Conosce e pratica in modo essenziale almeno un gioco di squadra e uno individuale.

E' consapevole degli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo, le differenze tra integratori alimentari e sostanze dopanti e i danni di quest'ultimi. Acquisizione di corretti stili di vita. Sviluppo di un corretto rapporto uomo-ambiente.

### **Competenze minime in uscita**

Conoscenze basilari delle qualità motorie. Esecuzione delle attività richieste senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.

Conoscenze generali degli argomenti trattati e regole di almeno uno sport. Esecuzione di qualche fondamentale di squadra. Svolgimento di esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione.

Correttezza nei comportamenti e fair play.

## SECONDO BIENNIO - SECONDO ANNO (CLASSI 4)

### Competenze disciplinari in ingresso

Conosce il proprio corpo e i suoi segnali.

Conoscenza e classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative.

Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Consapevolezza dei metodi di sviluppo delle qualità motorie

Conosce e pratica in modo essenziale almeno un gioco di squadra e uno individuale.

Sa riconoscere gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo, le differenze tra integratori alimentari e sostanze dopanti e i danni di quest'ultimi. Usa corretti stili di vita. Ha un corretto rapporto con l'ambiente.

Idonei comportamenti in materia di primo soccorso e prevenzione infortuni.

Comportamento corretto, all'insegna del fair-play.

### Competenze disciplinari in uscita

Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale.

Applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni.

Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico.

Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco.

Sa affrontare una gara.

Sa applicare le principali regole di primo soccorso.

E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita.

Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.

Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale.

Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco.

Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita.

Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.

Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.

### Competenze minime in uscita

Conoscenze di base sulle qualità e schemi motori.

Esecuzione di attività senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.

Consapevolezza sugli argomenti trattati e regole di almeno uno sport.

Esecuzione di qualche fondamentale di squadra.

Partecipazione alle attività ludico – socializzanti e svolgimento attività, anche se con qualche imprecisione.

Comportamenti corretti all'insegna del fair play.

## ULTIMO ANNO (CLASSI 5)

### **Conoscenze disciplinari in entrata**

Conosce le parti del corpo e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.

Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita.

Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.

### **Competenze disciplinari in uscita**

Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico.

E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale.

Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

Sa applicare le regole di primo soccorso.

E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita.

Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.

Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.

Conosce e si orienta sia nel campo umanistico (storia degli sport) e argomenti scientifico/sportivi in vista degli esami di Stato.

### **Competenze minime in uscita**

Conoscenze basilari delle qualità motorie.

Esecuzione delle attività richieste senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.

Conoscenze basilari delle regole di almeno uno sport.

Esecuzione di qualche fondamentale di squadra.

Partecipazione e capacità di svolgere esercizi / attività, anche se con qualche imprecisione.

Conoscenze basilari degli argomenti trattati.

Applicazione di norme comportamentali per prevenire atteggiamenti scorretti all'insegna del fair play.