

PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO
terzo biennio
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenza	Abilità (lo studente è in grado di...)	Conoscenze (lo studente conosce...) cosa e come
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo corporeo; riconoscere inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche</p> <p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo; ▪ utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata; ▪ utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ riconoscere e monitorare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento ▪ rilassare il corpo ▪ rilevare i cambiamenti morfologici del corpo, anche su indicazione e suggerimento dell'insegnante ▪ orientarsi nello spazio e nel tempo con buon senso ritmico ▪ utilizzare e rapportarsi in maniera appropriata agli attrezzi ginnici ▪ inventare movimenti con piccoli attrezzi, progettare e comporre percorsi ▪ padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le possibilità del movimento del corpo OK ▪ le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (battito, respirazione) associandole alle diverse tipologie di movimento (SOLO PER LA 1^A MEDIA) ▪ elementi che riguardano la crescita personale ▪ elementi riguardanti le potenzialità del corpo in movimento, in rapporto a parametri spaziali e temporali ▪ piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni OK
<p>3. Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria; gestire ruoli assunti nel gruppo nei momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari</p> <p>4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rispettare e comunicare stati d'animo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rispettare le regole nei giochi e proporre varianti ▪ collaborare e accettare i vari ruoli nei giochi ▪ intuire e anticipare le azioni degli altri (capacità di anticipazione) ▪ concentrarsi e canalizzare l'attenzione verso il compito motorio ▪ scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori ▪ controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con contenuto emotivo ▪ trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento ▪ rappresentare idee, stati d'animo e situazioni stereotipate e non, mediante gestualità e posture (individualmente, a coppie, in gruppo) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ diversi giochi di movimento OK ▪ gli elementi tecnici e tattici essenziali di alcuni giochi e sport OK ▪ gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco OK ▪ le principali modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà ▪ le tecniche di esecuzione ("modello ideale") in funzione della qualità del movimento OK

PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO
terzo biennio
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

<p>5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie ed altrui</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature▪ capire la qualità del “ben-essere” che viene acquisito attraverso il movimento e il gioco▪ rispetto delle regole del “buon comportamento”	<ul style="list-style-type: none">▪ le corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti▪ il “ben-essere” che deriva dall’attività di tipo ludico-motorio per l’acquisizione di abilità motorie e sociali▪ il valore etico dell’attività sportiva e della competizione (a partire dalla 1^a media)▪ le regole e le consuetudini del “buon comportamento”
--	--	---