

<b>Programma annuale Anno scolastico</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive 2018/19</b>	
--	---	--

### Competenze al termine del primo biennio

La studentessa, lo studente è in grado di

- percepire il proprio corpo e muoversi con piacere, migliorare le proprie capacità resistenza e coordinazione, esprimersi attraverso il movimento, creare e variare sequenze di movimento
- estendere le competenze in diverse discipline sportive individuali o di squadra dal punto di vista tecnico e tattico, valutare e rispettare le proprie capacità e prestazioni ed assumere ruoli relativi allo sport
- riconoscere il valore di uno stile di vita sano per il proprio benessere nella vita quotidiana, vivere esperienze insieme agli altri, cooperare per sviluppare lo spirito di gruppo e aumentare la fiducia in se stessi attraverso esperienze positive
- esercitare movimento, gioco e sport all'aperto rispettando l'ambiente, assumere responsabilità per la propria sicurezza e per quella altrui.

<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Argomenti / Contenuti</b>	<b>Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti</b>	<b>Percorsi pluridisciplinari – Riferimenti – Aggiunte personali</b>	<b>Programma di riferimento</b>
Eseguire sequenze motorie corrette in situazioni complesse.	Funzioni corporee e possibilità di movimento.	Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base. Cenni di pilates e di yoga.	*Lezioni dialogate, inclusive, pratiche ed attive, sperimentazione, riflessioni sull'esperienza, lavori di gruppo ed a coppie, cooperative learning, elaborazione di progetti, ricerche web. Criteri di valutazione: conoscenze e abilità attraverso prove pratiche, test teorici scritti, comprensione ed	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Indicazioni provinciali.

			uso linguaggio specifico, compiti unitari in situazione, osservazione in situazione, atteggiamenti (partecipazione, impegno, autonomia e responsabilità, relazione).		
Determinare il ritmo in sequenze di movimenti.	Ritmo di movimento.	Il movimento come linguaggio espressivo e sociale. Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco-salto, terzo tempo, ecc.).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Sviluppare e rafforzare resistenza, forza, velocità, agilità ed equilibrio.	Condizione e coordinazione.	L'allenamento: riscaldamento e defaticamento, test motori, esercizi a corpo libero e con attrezzi. Conoscere il proprio corpo e la sua risposta all'allenamento.	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.	**Come sopra.
Migliorare sequenze di movimenti utilizzando la tecnica corretta.	Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive.	La ginnastica artistica (movimenti ed esercizi fondamentali a corpo libero ed agli attrezzi). L'atletica leggera (ABC della corsa, salti e lanci).	*Come sopra.	Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche. Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.	**Come sopra.
Applicare tecnica e tattica e partecipare attivamente, in gruppo, nell'ambito di giochi di squadra e sportivi.	Giochi sportivi e di squadra.	Sport di invasione: floorball e rugby.	*Come sopra.		**Come sopra.

<p>Assumere diversi ruoli e comportarsi lealmente.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza e al mantenimento e miglioramento dello stato di salute.</p>	<p>Regole e lealtà.</p> <p>Regole di prevenzione e sicurezza e corretto stile di vita.</p>	<p>Svolgere un ruolo attivo e conoscere ed applicare le regole dei giochi. Fairplay e arbitraggio giochi sportivi e di squadra analizzati.</p> <p>Regole di prevenzione, attuazione della sicurezza personale a scuola, casa e ambienti esterni.</p> <p>Il mantenimento e miglioramento dello stato di salute attraverso il movimento.</p>	<p>*Come sopra.</p>	<p>Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.</p> <p>Partecipazione a manifestazioni organizzate ed interne alla scuola.</p>	<p>**Come sopra.</p>
<p>Praticare giochi e sport all'aperto.</p>	<p>Attività motorie e sportive nella natura.</p>	<p>La corsa.</p>	<p>*Come sopra.</p>	<p>Pratica di alcune attività presso le strutture extrascolastiche.</p>	<p>**Come sopra.</p>