

CURRICOLO VERTICALE – SCIENZE MOTORIE (MAT/TL/CAT/CMB/SIA/AFM)

1^ANNO				
Esiti di apprendimento	Competenze	Conoscenza	abilità	Unità formative di apprendimento*
<p>-Saper utilizzare il gesto motorio adeguato in relazione ad una attività motoria conosciuta.</p> <p>-Saper trasferire alcune conoscenze di base nel gesto motorio richiesto dalla situazione.</p> <p>-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"</p>	<p>-Orientarsi negli ambiti sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p> <p>-Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fairplay e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>-Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere</p> <p>-Saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.</p> <p>- Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.</p>	<p>Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Conoscenza degli equilibri posturali.</p> <p>Cenni sull'apparato locomotore.</p> <p>Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli.</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi dell'età. scolare. Attività a carico naturale.</p> <p>Attività di opposizione e resistenza.</p> <p>Attività di resistenza per il controllo segmentario.</p> <p>Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera- Badminton- Tennistavolo – Tennis .Attività sportive di squadra: pallacanestro- pallavolo- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti.</p> <p>Elementi di educazione alimentare.</p> <p>I disturbi alimentari: anoressia e bulimia.</p> <p>Conoscenza delle principali regole degli sport praticati.</p> <p>Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati.</p> <p>Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale.</p> <p>Percorsi di trekking.</p> <p>Corsa di orientamento.</p>	<p>Padronanza degli schemi motori di base. Sviluppo delle qualità motorie.</p> <p>Eeguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport praticati.</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune.</p> <p>Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play.</p> <p>Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.</p> <p>Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p>Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale</p>

2^ANNO				
Esiti di apprendimento	Competenze	Conoscenza	abilità	Unità formative di apprendimento*

<p>-Saper utilizzare il gesto motorio adeguato in relazione ad una attività motoria conosciuta.</p> <p>-Saper trasferire alcune conoscenze di base nel gesto motorio richiesto dalla situazione.</p> <p>-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"</p>	<p>-Orientarsi negli ambiti sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p> <p>-Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fairplay e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p>-Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere</p> <p>-Saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni.</p> <p>- Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.</p>	<p>Conoscenze generali del corpo umano: apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio. Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-respiratorio.</p> <p>Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo.</p> <p>Gli schemi motori e le loro caratteristiche. Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo.</p> <p>Conoscenza delle attività sportive individuali:</p> <p>Atletica leggera- Badminton- Tennistavolo – Tennis Attività sportive di squadra: pallacanestro- pallavolo.</p> <p>Conoscenza delle principali regole degli sport praticati.</p> <p>Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati.</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi.</p> <p>Conoscere l'Orienteering.</p> <p>Elementi di primo soccorso cardiologico :il BLS</p> <p>Nozioni di primo soccorso: emorragie ,epistassi ,shock,soffocamento</p>	<p>Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali.</p> <p>Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport praticati</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune.</p> <p>Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play.</p> <p>Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura.</p> <p>Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo intervento</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p>Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale</p>
--	---	--	---	---

3^ANNO				
Esiti di apprendimento	Competenze	Conoscenza	abilità	Unità formative di apprendimento*
<p>Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico.</p> <p>- Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali.</p> <p>-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali</p>	<p>-Orientarsi negli ambiti sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p> <p>-Praticare autonomamente attività sportiva con fairplay, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p>	<p>Conseguire un miglioramento delle capacità motorie.</p> <p>Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali. Tornei, giochi, partite.</p> <p>Conoscere i danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droghe, sostanze dopanti. Conoscere il</p>	<p>Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative.</p> <p>Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali.</p> <p>Assumere comportamenti</p>	<p>Accrescere la padronanza di se</p> <p>Lo sport, le regole, il fair play</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p>Relazione con l'ambiente</p>

dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"	- Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. - Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale, applicando comportamenti idonei nel rispetto della natura.	concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione. Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono. Conoscere come tutelare e rispettare la natura. Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale. Trekking.	finalizzati al miglioramento della salute. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.	naturale e tecnologico
--	---	--	--	-------------------------------

4^ANNO				
Esiti di apprendimento	Competenze	Conoscenza	abilità	Unità formative di apprendimento*
Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico. - Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali. - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"	- Orientarsi negli ambiti sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità. - Praticare autonomamente attività sportiva con fairplay, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva. - Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. - Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale, applicando comportamenti idonei nel rispetto della natura.	Conoscenza del corpo umano: l'apparato digerente e i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva. Il fabbisogno energetico e il metabolismo. Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali. Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive. Partite, giochi, tornei Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione. Conoscere le norme igienico sanitarie sulla sessualità. L' AIDS. L'epatite. Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono. Conoscere come tutelare e rispettare la natura.	Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse. Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza. Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.	Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Lo sport, le regole, il fair play Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

		Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale. Trekking.		
--	--	---	--	--

5^ANNO				
Esiti di apprendimento	Competenze	Conoscenza	abilità	Unità formative di apprendimento*
<p>Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico.</p> <p>- Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali.</p> <p>-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo"</p>	<p>-Orientarsi negli ambiti sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p> <p>-Praticare autonomamente attività sportiva con fairplay, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p>- Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p> <p>-Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale, applicando comportamenti idonei nel rispetto della natura.</p>	<p>Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici.</p> <p>Conoscere la storia delle Olimpiadi.</p> <p>Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento, al gioco e allo sport.</p> <p>Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali.</p> <p>Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive.</p> <p>Partite, giochi, tornei.</p> <p>Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono.</p> <p>Conoscere come tutelare e rispettare la natura.</p> <p>Conoscere i pericoli che nascondel'ambiente naturale.</p> <p>Trekking.</p>	<p>Saper spiegare le ragioni storico, sociali, politiche che hanno prodotto particolari comportamenti.</p> <p>Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza.</p> <p>Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui.</p> <p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p>Lo sport, le regole, il fair play</p> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>