

CURRICOLO SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità	Saper riconoscere le strutture e gli apparati utilizzati nelle varie tipologie di attività motoria	Conoscere le principali strutture anatomiche del corpo umano	Saper identificare le strutture anatomiche utilizzati nelle varie attività motori
			Conoscere le principali funzioni degli apparati	Saper riconoscere i principali apparati coinvolti nella pratica sportiva
		Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie	Conoscere le modalità corrette di esecuzione delle varie pratiche motorie	Saper compiere i gesti e movimenti in modo corretto e adeguato alla situazione
	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive	Saper eseguire schemi motori complessi per affrontare attività sportive	Conoscere le principali classificazioni delle capacità motorie	Saper riconoscere le capacità fisiche utilizzate nelle diverse attività
			Conoscere le capacità motorie utilizzate nelle diverse attività motorie e sportive praticate	Saper eseguire schemi motori utilizzando in modo adeguato le corrette capacità motorie
	Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	Saper produrre messaggi corporei adeguati alla comunicazione del messaggio voluto	Conoscere gli elementi fondamentali dei linguaggi non verbali	Saper utilizzare la gestualità e la motricità per la comunicazione non verbale

		Saper comprendere i messaggi corporei degli altri attribuendone il giusto significato	Conoscere gli aspetti essenziali del dialogo tonico emozionale	Saper distinguere e eseguire gestualità idonea a relazionarsi con gli altri
Lo sport, le regole e il fair play	Praticare degli sport individuali e di squadra sperimentandone i vari ruoli e le relative responsabilità	Saper adeguare il proprio comportamento motorio alle esigenze delle varie tipologie di attività sportiva proposta	Conoscere gli elementi tecnici e regolamentari di varie discipline sportive	Saper eseguire gli elementi tecnici principali delle discipline sportive proposte
			Conoscere i principi fondamentali dell'etica sportiva	Sapersi comportare seguendo i principi dell'etica sportiva nelle attività proposte
			Conoscere ruoli e compiti dei vari soggetti nelle diverse discipline sportive	Saper ricoprire i vari ruoli nelle discipline sportive proposte
	Applicare strategie efficaci a risolvere le situazioni problematiche caratteristiche delle varie discipline sportive di squadra	Saper adottare la strategia (individuale e di gruppo) adeguata a risolvere le problematiche caratteristiche degli sport di squadra	Conoscere elementari principi tattici caratteristici delle varie discipline sportive di squadra	Saper eseguire elementari comportamenti tattici nelle varie discipline di squadra
	Praticare gli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali	Sapersi impegnare in una disciplina sportiva individuale con atteggiamento adeguato	Conoscere le principali caratteristiche delle richieste di prestazione nelle discipline sportive individuali	Saper eseguire gli elementi tecnici principali delle discipline sportive individuali Saper adeguare il proprio comportamento alle richieste tipiche della disciplina sportiva individuale
	Collaborare all'interno di un gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	Saper collaborare all'interno di un gruppo adottando comportamenti adeguati alle proprie ed altrui possibilità di prestazione	Conoscere modalità corrette di comportamento e di relazione in un gruppo	Saper adeguare il proprio comportamento a quello dei compagni per raggiungere la prestazione richiesta
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale	Sapersi comportare in modo adeguato rispettando i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale	Saper adottare i comportamenti adeguati nelle varie situazioni
	Adottare i principi igienici e	Saper adottare comportamenti adeguati al mantenimento	Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali al	Adottare comportamenti adeguati al mantenimento dell'efficienza

	scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	dell'efficienza fisica	mantenimento dell'efficienza fisica	fisica
			Conoscere le norme sanitarie ed alimentari indispensabili al mantenimento del benessere fisico	Adottare le norme sanitarie ed alimentari adeguate al mantenimento del benessere fisico
	Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato	Saper apprezzare ed utilizzare i percorsi di preparazione fisica	Conoscere le principali tipologie di percorsi di preparazione fisica	
		Saper riconoscere gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici finalizzati al miglioramento della prestazione fisica	Conoscere le principali tipologie e gli effetti dei prodotti farmacologici in relazione alla prestazione fisica e sportiva	
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Realizzare pratiche motorie e sportive in ambiente naturale per orientarsi in contesti diversificati e per recuperare un rapporto corretto con l'ambiente, favorendo la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	Saper praticare attività motorie in ambiente naturale adeguando il comportamento al contesto	Conoscere le caratteristiche delle varie tipologie di attività motorie e sportive in ambiente naturale	Sapersi muovere con adeguata disinvoltura in ambiente naturale adattandosi alle caratteristiche dell'ambiente stesso
		Saper utilizzare adeguatamente le conoscenze di diverse discipline in attività motorie in ambito naturale	Conoscere le possibili modalità di utilizzo delle conoscenze di discipline diverse per attività motorie e sportive in ambiente naturale	Saper riconoscere le conoscenze derivanti da discipline diverse utili a sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale

SECONDO BIENNIO

NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive per realizzare schemi motori complessi	Saper eseguire schemi motori complessi per affrontare attività motorie e sportive anche di alto livello utilizzando in modo adeguato le capacità motorie	Conoscere schemi motori complessi adeguati ad affrontare attività motorie e sportive	Saper utilizzare schemi motori complessi adeguati ad effettuare attività motorie e sportive
	Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici	Saper riconoscere ed applicare metodiche di allenamento e gli elementi culturali correlati	Conoscere le principali metodiche di allenamento e di valutazione delle prestazioni sportive	Saper eseguire le principali metodiche di allenamento
		Saper riconoscere ed applicare i principali elementi tecnico tattici nelle varie discipline sportive	Conoscere gli elementi culturali e tecnico tattici delle principali discipline sportive	Saper riconoscere ed eseguire gli elementi tecnico tattico principali nelle varie discipline sportive
	Valutare le proprie capacità e prestazioni	Saper valutare le proprio capacità e prestazioni	Conoscere gli elementi di valutazione delle varie prestazioni motorie e sportive anche in relazione alle diverse strutture fisiologiche interessate	Saper riconoscere gli elementi di valutazione delle prestazioni motorie e sportive
	Sperimentare varie tecniche espressivo comunicative in lavori individuali e di gruppo	Saper utilizzare tecniche espressivo comunicative in lavori individuali e di gruppo analizzando l'esperienza vissuta	Conoscere le tecniche espressivo comunicative corporee e le loro modalità di analisi	Saper utilizzare tecniche espressivo comunicative corporee
Saper comprendere i messaggi corporei degli altri attribuendone il giusto significato		Conoscere gli aspetti essenziali del dialogo tonico emozionale	Saper distinguere e eseguire gestualità idonea a relazionarsi con gli altri	
Lo sport, le regole e il fair play	Partecipare ed organizzare competizioni sportive scolastiche nelle diverse specialità sportive o attività espressive	Saper collaborare in equipe per partecipare ed organizzare competizioni sportive scolastiche nelle diverse specialità sportive o attività espressive	Conoscere le modalità di collaborazione per partecipare a competizioni sportive ed attività espressive	Saper interagire con i compagni per partecipare a competizioni sportive ed attività espressive
			Conoscere le modalità di organizzazione di attività sportive ed attività espressive	Saper applicare le forme di organizzazione adeguate alle competizioni sportive ed attività espressive

	Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica	Saper osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica	Conoscere i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica	Saper riconoscere gli elementi fondamentali che caratterizzano la fenomenologia dell'attività sportiva e motoria
				Saper esprimere considerazioni personali sulla fenomenologia sportiva e motoria
	Praticare gli sport con approfondimenti su teoria, tecnica e tattica	Saper praticare le discipline sportive proposte con competenza teorica, tecnica e tattica	Conoscere i principali aspetti teorici, tecnici e tattici delle discipline sportive proposte	Saper praticare le discipline sportive proposte
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere la propria corporeità per perseguire il proprio benessere individuale	Sapersi comportare con modalità adeguate al mantenimento del proprio benessere psicofisico	Conoscere i comportamenti per il mantenimento del proprio benessere psicofisico	Saper adottare i comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico
	Adottare comportamenti idonei a prevenire la propria e l'altrui incolumità	Saper assumere e mantenere comportamenti adeguati alla salvaguardia della propria e dell'altrui incolumità nella pratica sportiva e motoria	Conoscere le situazioni di rischio per la propria e l'altrui incolumità nell'ambito delle attività sportive e motorie	Saper riconoscere le situazioni di rischio per la propria e l'altrui incolumità nell'ambito delle attività sportive e motorie
			Conoscere le modalità per evitare situazioni di rischio per l'incolumità nell'ambito delle attività sportive e motorie	Saper adottare i comportamenti adatti ad evitare situazioni di rischio per l'incolumità nell'ambito delle attività sportive e motorie
	Conoscere le informazioni relative ai comportamenti da tenere negli interventi di primo soccorso	Saper adottare gli idonei comportamenti in situazione di primo soccorso	Conoscere le procedure da tenere in situazione di primo soccorso	Saper applicare le procedure da tenere in situazione di primo soccorso
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Sviluppare attività, sia individuale che di gruppo, in ambiente naturale apprezzandone la varietà e le caratteristiche	Saper adattare le attività sportive e motorie all'ambiente naturale	Conoscere le possibilità di sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale	Saper svolgere attività sportive e motorie in ambiente naturale
	Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive	Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive	Conoscere le possibilità di utilizzo di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive	Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali mezzi tecnologici in ambito sportivo e motorio

QUINTO ANNO

NUCLEO FONDANTE	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Sviluppare attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale	Saper esprimere un'attività motoria complessa e adeguata alla completa maturazione personale	Conoscere le modalità corrette di pratiche sportive e motorie adeguate all'espressione della propria maturazione personale	Saper svolgere attività sportive e motorie con piena consapevolezza e in modo adeguato alla propria maturazione personale
	Conoscere ed aver consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici	Saper apprezzare gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici	Conoscere le modalità attuazione dei percorsi di preparazione fisica specifici	Saper sviluppare attività nei percorsi di preparazione fisica specifici
	Osservare ed interpretare fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva con riferimento al contesto socioculturale	Saper riconoscere e valutare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva	Conoscere i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva	Saper interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere ed applicare strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi	Saper praticare giochi sportivi applicando adeguate strategie tecnico tattiche	Conoscere le strategie tecnico tattiche dei principali giochi sportivi	Saper applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi nelle situazioni date
	Affrontare il confronto agonistico con etica sportiva, rispettando le regole del fair play	Saper affrontare il confronto agonistico con etica sportiva, rispettando le regole del fair play	Conoscere i principi dell'etica sportiva e del fair play	Saper applicare le regole dell'etica sportiva e del fair play alle situazioni date
	Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola	Saper svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola	Conoscere le principali modalità di gestione e organizzazione degli eventi sportivi	Saper gestire ed organizzare eventi sportivi svolgendo anche compiti di direzione
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute	Saper conferire il giusto valore all'attività fisica e sportiva	Conoscere i principi fondamentali dei comportamenti attivi utili al mantenimento del benessere psico fisico	Saper adottare i comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico
		Saper applicare le conoscenze dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività	Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione	Saper rispettare i principi generali di una corretta alimentazione
			Conoscere gli effetti di una corretta alimentazione in relazione	Saper adottare una corretta alimentazione adeguata alla

		fisica e nei vari sport	alla pratica sportiva	pratica sportiva
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti	Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti	Conoscere i comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale	Sapersi impegnare in attività ludiche e sportive in ambiti diversi adottando comportamenti responsabili