

**Curricolo di SCIENZE MOTORIE**

**E SPORTIVE**

**Classe 1°**

**Anno Scolastico 2021/2022**

| **AREA** |
| --- |

| COMPETENZE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA’ |
| --- | --- | --- | --- |
| **Padroneggiare il corpo e le abilità motorie di base in situazioni diverse e in autonomia.****Consapevolezza delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti** | * Conoscere e saper utilizzare esercizi e procedimenti per migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali
* Saper misurare le proprie capacità motorie
* Perseguire consapevolmente i piani di allenamento ed essere in grado di adeguarli alle proprie esigenze
 | Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorioLa piramide dell’attività fisicaL’apparato locomotoreIl sistema muscolareStudiare e approfondire: le posizioni fondamentali del corpo; i movimenti fondamentali; gli schemi motori di base; le capacità coordinative; le capacità condizionaliConoscere il nome in inglese di alcuni esercizi e/o attività | Esercizi di percezione e di combinazione dei movimenti fondamentali del corpoEsercizi di percezione delle posizioni del corpo nello spazioEsercizi di percezione del ritmo interno ed esternoEsercizi di combinazione dei vari schemi motori di base, sia a corpo libero che con piccoli attrezziTest di misurazione di alcune capacità fisiologico-funzionaliAllenamenti per le capacità condizionali(resistenza, velocità, mobilità/flessibilità, forza) |
| **Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed entrare in relazione con gli altri** | * Conoscere e saper applicare tecniche di espressione corporea mediante gestualità e posture
* Avere la capacità di esprimere e interpretare idee, esperienze ed emozioni con empatia in diverse forme
 | Linguaggio mimico-gestualeLinguaggio mimico-motorio-sportivo | Approfondimenti teorici ed eventuali applicazioni pratiche: esercizi mimico-gestuali sui fondamentali degli sport individuali e di squadra proposti, esercizi sui gesti arbitrali, rappresentazione di idee, stati d’animo, storie mediante gestualità e posture, esercizi di semplice comunicazione nella lingua italiana dei segni. |
| **Capacità di integrarsi nel gruppo, accettando e rispettando tutti i compagni e di impegnarsi per raggiungere obiettivi comuni****Praticare attivamente i valori sportivi (*fair play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole** | * Saper assumere nella massima correttezza il ruolo di arbitro o di giudice di gara
* Saper giocare rispettando le regole, i compagni, gli avversari
 | Conoscere: organismi, regolamenti, carte e statuti nazionali e/o internazionali per la tutela dello sport e dei diritti degli sportiviLa storia e le caratteristiche delle principali manifestazioni sportiveStoria, regolamenti e fondamentali di alcuni sport | Approfondimenti teorici: sul ruolo e sui valori dello sport; contenuti di carte e statuti fondamentali; ruolo di organismi sportivi; storia delle olimpiadi; storia e di regolamenti di sport individuali e di squadra; storie di sportivi e di *fair play*Eventuale applicazione pratica di: regolamenti, fondamentali, tecniche e tattiche sportive; arbitro e/o giudice di gara |
| **Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza in tutti gli ambiti****Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico, legati alla cura del proprio corpo e alla osservanza di corretti stili di vita** | * Saper agire con autocontrollo per prevenire situazioni di rischio e per tutelare la sicurezza di tutti
* Saper applicare i principi per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere
 | Conoscere le norme: di sicurezza; igieniche; di corretta alimentazione; di corretta posturaConoscere le modalità di allenamento rispetto a durata, fasi, esercizi, respirazione, postura | Muoversi nello spazio usando gli attrezzi e i materiali con senso di responsabilitàMettere in pratica: le modalità di allenamentoLe norme igieniche; le regole di una corretta alimentazioneNorme di corretta postura e di prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi |