

**ISTITUTO COMPRENSIVO "ILARIA ALPI" – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "VOLPI"  
A.S. 2021/22**

<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	<b>PROF.SSA .....</b>	<b>CLASSE 1^.....</b>	
<b>Competenza chiave europea</b>	COMPETENZA 8 <b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE: ESPRESSIONE CORPOREA</b>		
<b>Competenze trasversali</b>	5. Imparare ad imparare – 6. Competenze sociali e civiche – 7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità – 8. Consapevolezza ed espressione culturale		
Fonti di legittimazione:	Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006 Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012		
<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ESPERIENZE DIDATTICHE DISCIPLINARI</b>
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse	<b><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></b> Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole)	Conoscere gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'equilibrio statico, dinamico e di volo e quelli relativi alle strutture temporali e ritmiche. Conoscere gli elementi relativi all'orientamento spazio-temporale dell'azione motoria anche nell'ambiente naturale. Conoscere cambiamenti morfologici del sé corporeo caratteristici dell'età.	(Esperienze didattiche disciplinari in palestra, di carattere extrascolastico, all'aperto – per il conseguimento degli obiettivi d'Istituto)  <b>In palestra (metodi e strumenti):</b>  Per quanto riguarda i contenuti, i metodi e i mezzi d'insegnamento, le competenze richieste e le tipologie di verifica saranno graduati in base alla fascia d'età, al livello di apprendimento motorio e alle dinamiche della classe. In particolare i contenuti riguarderanno:
Partecipare alle attività di gioco e di sport, rispettandone le regole; assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune	<b><i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i></b> Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione espressive, di gioco e di sport. Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.	Conoscere modalità di espressione corporea utilizzando una varietà di segni/segnali e identificare i contenuti emotivi. Conoscere il linguaggio specifico motorio e sportivo. Conoscere gli schemi ritmici applicati al movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Attività a corpo libero utilizzando i grandi e piccoli attrezzi disponibili in palestra.</li> <li>● Percorsi, circuiti.</li> <li>● Giochi tradizionali</li> <li>● Sport individuali (atletica leggera e ginnastica artistica di base)</li> <li>● Conoscenze teoriche relative alla tutela della salute e alla pratica sportiva.</li> </ul>
Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del	<b><i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i></b> Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa.	Conoscere i gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra. Conoscere il concetto di strategie e di tattica.	

<p>messaggio corporeo</p>	<p>Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra.          Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.          Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p>	<p>Conoscere le modalità relazionali per valorizzare differenze di ruoli e favorire l'inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune.          Conoscere le regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio.</p>	<p>La metodologia didattica sarà necessariamente flessibile ed in stretta relazione agli obiettivi da conseguire.          A seconda delle situazioni si utilizzeranno metodi direttivi e non direttivi.          Procedimento metodologico: dal globale all'analitico, al sintetico, al globale graduato.</p>
<p>Utilizzare nell'esperienza le conoscenze relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita</p>	<p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>          Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del raggiungimento di un benessere psico-fisico.          Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.          Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi adottando comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.          Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.          Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, o di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p>	<p>Conoscere le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.          Conoscere i principi fondamentali della corretta alimentazione e dell'igiene personale e avere le prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, doping, droghe, alcool.....) e suoi loro effetti negativi.          Conoscere le modalità mediante le quali l'attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere.</p>	<p>Forme di insegnamento: dal collettivo all'individualizzato, dall'individuo al gruppo, alla rotazione dei gruppi.</p>