

**ISTITUTO COMPRENSIVO BUCINE
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE PRIMA

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Padroneggiare abilità motorie di base attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo in situazioni conosciute

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base combinati tra loro, inizialmente in forma successiva Impiegare e collegare le variabili spaziotemporali in percorsi motori Saper risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	Terminologia specifica dell'Educazione Fisica. Le regioni e le parti del corpo umano Assi e piani del corpo. Posizioni del corpo. Schemi motori di base. Le posizioni le attitudini e i movimenti Ginnastica a corpo libero Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi Orienteering

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Interpretare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento	Le forme del linguaggio (linguaggio gestuale; linguaggio dell'azione). Gli elementi del linguaggio del corpo (la postura, la mimica e il contatto corporeo).

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Conoscere e applicare correttamente il regolamento dei giochi sportivi. Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'avversario accettando la sconfitta. Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco	I regolamenti degli sport. I gesti arbitrali e i compiti di giuria. Atletica leggera Ginnastica Fondamentali di: - Pallavolo - Pallacanestro - Calcio a 5 - Badminton - Baseball - Rugby - Altre discipline Giochi tradizionali Centro sportivo scolastico Giochi sportivi studenteschi

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere il Rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in rapporto a sani stili di vita.	Alimentazione e attività fisica. Applicare adeguate norme di sicurezza nell'attività motorie. Lezioni teorico pratiche Progetti: BLS

CLASSE SECONDA

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Padroneggiare abilità motorie di base attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo in situazioni conosciute.

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base combinati tra loro, inizialmente in forma successiva Impiegare e collegare le variabili spaziotemporali in percorsi motori Saper risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	Terminologia specifica dell'Educazione Fisica. Le regioni e le parti del corpo umano Assi e piani del corpo. Posizioni del corpo. Schemi motori di base. Le posizioni le attitudini e i movimenti Ginnastica a corpo libero Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi Orienteering

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Interpretare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento	Le forme del linguaggio (linguaggio gestuale; linguaggio dell'azione). Gli elementi del linguaggio del corpo (la postura, la mimica e il contatto corporeo). Il linguaggio dei gesti arbitrari Ginnastica Aerobica con coreografie di gruppo Funicella

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. Rispettare l'avversario e accettare la sconfitta

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Conoscere e applicare correttamente il regolamento dei giochi sportivi. Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'avversario accettando la sconfitta. Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco.	I regolamenti degli sport. I gesti arbitrari e i compiti di giuria. Atletica leggera Ginnastica Fondamentali di: - Pallavolo - Pallacanestro - Calcio a 5 - Badminton - Baseball - Rugby - Altre discipline Giochi tradizionali Centro sportivo scolastico Giochi sportivi studenteschi

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Assumere quantitativi equilibrati di nutrienti in relazione alla propria attività

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in rapporto a sani stili di vita.	Alimentazione e attività fisica. Applicare adeguate norme di sicurezza nel Lezioni teorico pratiche Progetti: BLS l'attività motorie.

CLASSE TERZA

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Padroneggiare abilità motorie di base attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo in situazioni conosciute.

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base combinati tra loro, inizialmente in forma successiva Impiegare e collegare le variabili spaziotemporali in percorsi motori Saper risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	Terminologia specifica dell'Educazione Fisica. Le regioni e le parti del corpo umano Assi e piani del corpo. Posizioni del corpo. Schemi motori di base. Le posizioni le attitudini e i movimenti Ginnastica a corpo libero Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi Orienteering

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Interpretare gli aspetti comunicativo relazionali del messaggio corporeo.

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento	Le forme del linguaggio (linguaggio gestuale; linguaggio dell'azione). Gli elementi del linguaggio del corpo (la postura, la mimica e il contatto corporeo). Il linguaggio dei gesti arbitrari. Ginnastica Aerobica con coreografie di gruppo Funicella

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Partecipare alle attività di gioco e di sport rispettandone le regole. Assumere responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune. Rispettare l'avversario e accettare la sconfitta

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Conoscere e applicare correttamente il regolamento dei giochi sportivi. Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'avversario accettando la sconfitta. Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco	I regolamenti degli sport. I gesti arbitrari e i compiti di giuria. Atletica leggera Ginnastica Fondamentali di: - Pallavolo - Pallacanestro - Calcio a 5 - Badminton - Baseball - Rugby - Altre discipline Giochi tradizionali Centro sportivo scolastico Giochi sportivi studenteschi

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

TRAGUARDO DI COMPETENZE:

Essere capace di: Assumere quantitativi equilibrati di nutrienti in relazione alla propria attività

Obiettivi di Apprendimento	Contenuti
Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in rapporto a sani stili di vita.	Alimentazione e attività fisica. Applicare adeguate norme di sicurezza nell'attività motorie. Lezioni teorico pratiche Progetti: BLS