

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – CLASSI 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali)	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.	STANDARD 1° BIENNIO Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità
Conoscere il ritmo nelle/ delle azioni motorie sportive.	Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.	LIVELLI 3-Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati .
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive anche in ambiente naturale.	Muoversi nel territorio rispettando l' ambiente.	2-Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.
Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.	Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.	1-Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.

### LINGUAGGI DEL CORPO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.	STANDARD 1° BIENNIO Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressivo, utilizzando più tecniche.
Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.	LIVELLI 3-Applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.
Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare semplici sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.	2-Si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative. 1-Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.

## GIOCO SPORT

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.	<p style="text-align: center;">STANDARD 1° BIENNIO</p> Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie con fair play e attenzione all' aspetto sociale <p style="text-align: center;">LIVELLI</p> 3-Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi. 2-Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all' aspetto sociale. 1-sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all' aspetto sociale.
Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.	
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell' arbitraggio.	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l' arbitraggio.	
Conoscere l' aspetto educativo, la struttura, l' evoluzione dei giochi e degli sport.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport.	

## SALUTE E BENESSERE

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso	<p style="text-align: center;">STANDARD 1° BIENNIO</p> Mette in atto comportamenti sperimentati rispetto all' alimentazione, all' igiene personale, alla prevenzione degli infortuni e prova piacere nel muoversi <p style="text-align: center;">LIVELLI</p> 3-Mette in atto comportamenti corretti rispetto all' alimentazione, all' igiene personale, al movimento e alla sicurezza. 2-Guidato mette in atto comportamenti corretti rispetto all' alimentazione, all' igiene personale, al movimento e alla sicurezza 1- Guidato, a volte, mette in atto comportamenti corretti rispetto all' alimentazione, all' igiene personale, al movimento e alla sicurezza
Approfondire i concetti di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcol)	Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.	
Conoscere i principi generali dell' allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.	Scegliere di praticare l' attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi) per migliorare l' efficienza psicofisica	

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – CLASSI 3<sup>A</sup> e 4<sup>A</sup>

### MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.	STANDARD TRIENNIO Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.	LIVELLI 3-Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse . Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio.	Organizzare e applicare attività/percorsi motori sportivi e individuali e in gruppo nel rispetto dell' ambiente.	2- Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.
Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto-valutarsi ed elaborare i risultati.	1- Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

### LINGUAGGIO DEL CORPO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento (semantica).	STANDARD TRIENNIO Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.
Conoscere le tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.	Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).	LIVELLI 3-E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d' animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.
Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare semplici sequenze ritmiche di movimento.	2-Comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette. 1-Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell' espressività corpo

## GIOCO SPORT

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere la pratica e la teoria delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.	<p style="text-align: center;"><b>STANDARD TRIENNIO</b></p> <p>Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p style="text-align: center;"><b>LIVELLI</b></p> <p>3-Padroneggia le abilità tecnico tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair-play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi;</p> <p>2-Pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo sociale.</p> <p>1-E' in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie con attenzione all'aspetto organizzativo sociale</p>
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le strategie e tattiche nelle attività sportive.	
Approfondire la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Assumere autonomamente diversi ruoli e funzione arbitraggio.	
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	

## SALUTE E BENESSERE

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.	<p style="text-align: center;"><b>STANDARD TRIENNIO</b></p> <p>Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p> <p style="text-align: center;"><b>LIVELLI</b></p> <p>3- Assume autonomamente stili di vita di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.</p> <p>2- Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> <p>1-Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.</p>
Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.	
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.	

## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – CLASSI 5<sup>A</sup>

### MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.	STANDARD TRIENNIO Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.
Riconoscere il ritmo personale delle azioni motorie sportive.	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.	LIVELLI 3-Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.
Conoscere le caratteristiche del territorio.	Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.	2- Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.
Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.	Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse)	1- Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

### LINGUAGGI DEL CORPO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...)	Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali, relazionali dell' espressività corporea nell' ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.	STANDARD TRIENNIO Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.
Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l' espressività e l' efficacia delle relazioni interpersonali.	Individuare fra le diverse tecniche espressive quelle più congeniali alla propria modalità espressiva.	LIVELLI 3-E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d' animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.
Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.	2-Comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette. 1-Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell' espressività corpo

## GIOCO SPORT

Conoscenze	Abilità	Competenze
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.	<p style="text-align: center;">STANDARD TRIENNIO</p> Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell' organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva. <p style="text-align: center;">LIVELLI</p> 3- Padroneggia le abilità tecnico tattiche sportive specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair-play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi; 2- Pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all' aspetto organizzativo sociale. 1E' in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie con attenzione all' aspetto organizzativo sociale
Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.	
Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi( tornei, feste sportive).	Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.	
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo ( tifo, doping, professionismo, scommesse)	

## SALUTE E BENESSERE

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.	Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.	<p style="text-align: center;">STANDARD TRIENNIO</p> Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. <p style="text-align: center;">LIVELLI</p> 3- Assume autonomamente stili di vita di prevenzione , sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere. 2- Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all' attività fisica e sportiva. 1-Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell' uso di sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.	
Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Adottare autonomamente stili di vita che durino nel tempo : long life learning.	