

## PRIMO BIENNIO

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'organizzazione del corpo umano</li><li>- Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati</li><li>- Principali paramorfismi e dimorfismi</li><li>- Le fasi della respirazione</li><li>- Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</li><li>- Il linguaggio specifico della disciplina.</li><li>- Gli schemi motori</li><li>- Contrazione e decontrazione</li><li>- Le capacità condizionali e coordinative</li><li>- I principi e le fasi dell'apprendimento motorio</li><li>- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</li><li>- La comunicazione sociale (prossemica)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da articolazioni e muscoli</li><li>- Riconoscere la differenza tra stiramento contrazione e rilassamento muscolare</li><li>- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li><li>- Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</li><li>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina</li><li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare parti del corpo</li><li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo</li><li>- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</li><li>- Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali e spazio-temporali</li><li>- Controllare e dosare l'impegno in base alla durata della prova</li><li>- Utilizzare diversi tipi di</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo</li><li>- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li><li>- Saper eseguire in modo corretto le attività proposte.</li></ul>

			<p>allenamento per migliorare le capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</li> <li>- Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</li> <li>- Utilizzare tecniche di espressione corporea</li> </ul>	
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumere carattere di competitività dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche. Abituarsi al confronto e</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>- La terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> <li>- Il regolamento dello sport praticato</li> <li>- I gesti arbitrali dello sport praticato</li> <li>- Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</li> <li>- Semplici principi tattici degli sport praticati</li> <li>- Le abilità necessarie al gioco</li> <li>- Le regole dello sport e il fair play</li> <li>- I diversi aspetti di un evento sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattarsi a regole e spazi per consentire la partecipazione di tutti</li> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali di base degli sport praticati</li> <li>- Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e di movimento</li> <li>- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali</li> <li>- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li> <li>- Riconoscere falli e infrazioni</li> <li>- Osservare e rilevare un'esecuzione motoria</li> <li>- Utilizzare variazioni di velocità e direzione</li> <li>- Identificare informazioni utili per l'esecuzione motoria</li> <li>- Collaborare con il gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper eseguire seppur in modo approssimativo almeno uno sport di squadra e uno sport individuale tra quelli praticati</li> <li>- Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</li> </ul>

<p>all'assunzione di responsabilità personali. Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>			<p>per raggiungere il risultato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accettare decisioni arbitrali</li> <li>- Analizzare obiettivamente il risultato di una prestazione</li> <li>- Rispettare indicazioni regole e turni</li> <li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità</li> </ul>	
<p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti. Adotterà principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dell'allenamento e gli effetti dannosi della sedentarietà e dei prodotti farmacologici tesi ad un risultato immediato.</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali della sicurezza in palestra e all'aperto</li> <li>- Il concetto di salute dinamica</li> <li>- I pilastri della salute</li> <li>- I principi per il mantenimento di un buono stato di salute</li> <li>- Norme igieniche per la pratica sportiva</li> <li>- Principali norme per una corretta alimentazione</li> <li>- Il rapporto tra allenamento e prestazione</li> <li>- Il rischio della sedentarietà</li> <li>- Il movimento come prevenzione</li> <li>- Il doping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</li> <li>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione dei compagni</li> <li>- Prestare assistenza ai compagni</li> <li>- Applicare i comportamenti di base riguardo abbigliamento, calzature, igiene, alimentazione e sicurezza</li> <li>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper seguire una sana e corretta alimentazione</li> <li>- Saper essere responsabile della sicurezza personale e altrui negli ambienti scolastici e negli spazi esterni</li> <li>- Confronto agonistico con etica corretta</li> <li>- Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play</li> </ul>
<p>Le pratiche motorie in ambiente naturale saranno un'occasione</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con strumenti</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature a diverse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi orientare con l'utilizzo di mappe e bussole</li> </ul>

<p>fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per recuperare un corretto rapporto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da a altre discipline.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme di sicurezza in diversi ambienti e condizioni</li> <li>- Relazioni tra scienze motorie e altre discipline</li> </ul>	<p>attività e condizioni meteo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare in forma globale diverse attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti</li> <li>- Collegare nozioni da discipline differenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un escursione in ambiente naturale</li> <li>- Comportamenti rispettosi nei confronti della natura</li> </ul>
--	--	--	---	--