

**ISTITUTO COMPRENSIVO DI BARAGGIA  
CURRICOLO SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
<p><b>NUCLEO FONDATE</b> Traguardi per lo sviluppo delle competenze fine Scuola Secondaria</p> <p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p> <p><b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b></p>	<p><b>Conoscenze – Abilità</b></p> <p><b><u>CLASSI PRIME E SECONDE</u></b></p> <p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le capacità coordinative acquisite nei gesti sportivi.</li> <li>- Saper utilizzare le variabili spazio temporali per la realizzazione del gesto sportivo.</li> <li>- Saper utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate.</li> <li>- Riconoscere le componenti spazio temporali nelle azioni.</li> <li>- Conoscere alcune attività motorie e sportive in diversi ambienti naturali.</li> </ul> <p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare in modo originale e creativo il linguaggio del corpo attraverso diversi codici espressivi.</li> <li>- Saper rappresentare stati d’animo mediante gestualità corporea.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>- Saper decodificare i gesti dei compagni e</li> </ul>	<p><b>Contenuti</b></p> <p><b><u>CONTENUTI COMUNI ALLE CLASSI PRIME, SECONDE, E TERZE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginnastica generale, esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori, tonificazione della muscolatura.</li> <li>- Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e miglioramento delle abilità motorie di base.</li> <li>- Resistenza: esercizi, attività, percorsi, giochi e corsa con progressiva e graduale intensità.</li> <li>- Forza: esercizi, andature, giochi, circuiti a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, a carico naturale e con palla medica.</li> <li>- Velocità: esercizi, in forma ludica e non, per lo sviluppo della velocità di pensiero, di reazione, esecuzione e traslocazione.</li> <li>- Mobilità articolare: esercizi posturali, di scioltezza articolare e allungamento muscolare, eseguiti individualmente.</li> <li>- Esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi; esercizi per l'apprendimento e il controllo motorio, l'adattamento e la trasformazione motoria.</li> <li>- Esercizi di equilibrio, ritmo, orientamento spaziale, fantasia</li> </ul>	<p><b>Metodologie e Strumenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lezioni frontali</li> <li>- Lezioni pratiche in palestra</li> <li>- Lavoro individuale</li> <li>- Lavoro di gruppo</li> <li>- Peer education</li> <li>- Flipped class</li> <li>- Cooperative learning</li> <li>- Brainstorming</li> <li>- Didattica laboratoriale</li> <li>- Discussioni libere o guidate su argomenti proposti o a scelta.</li> <li>- Graduale passaggio dal globale all'analitico.</li> <li>- Uso di strumenti multimediali e proiezioni video.</li> <li>- Utilizzo di attrezzature specifiche della disciplina.</li> <li>- Partecipazione alle competizioni sportive.</li> <li>- Approfondimento di attività sportive con esperti esterni.</li> </ul>	<p><b>Possibili rapporti interdisciplinari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scienze</li> <li>- Storia</li> <li>- Tecnologia</li> <li>- Musica</li> <li>- Matematica</li> </ul>

<p><b>GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b></p>	<p>avversari in situazione di gioco e di sport.</p> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere il proprio corpo in funzione al movimento.</li> <li>- Conoscere i gesti arbitrali fondamentali di gioco.</li> </ul> <p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rispettare le regole in un'attività sportiva e saper svolgere un ruolo attivo.</li> <li>- Saper relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti adeguati.</li> <li>- Saper gestire le proprie abilità tecniche e partecipare alle scelte tattiche.</li> <li>- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che in caso di sconfitta.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole e i gesti arbitrali fondamentali di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici essenziali.</li> <li>- Conoscere modalità cooperative nel rispetto della diversità di ciascuno.</li> <li>- Conoscere le regole del fair play.</li> </ul>	<p>motoria, coordinazione oculo-manuale, motricità fine e grosso-motoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi e andature di preatletismo generale e specifico.</li> <li>- Test valutativo della corsa veloce e di resistenza, test della forza isometrica degli arti superiori, test della forza esplosiva degli arti inferiori, test della flessibilità, test valutativo della muscolatura addominale e dorsale.</li> <li>- Regolamenti e pratica degli sport individuali e di squadra.</li> <li>- Elementi tecnici di atletica leggera (andature, tecniche della corsa, partenza dai blocchi per la corsa veloce, salto in lungo, lancio del vortex).</li> <li>- Elementi di preacrobatica.</li> <li>- Palla base e baseball: regole di gioco, il ruolo del battitore e squadra battitrice, il ruolo della squadra ricevitrice.</li> <li>- Pallavolo: regole di gioco, tecnica del palleggio, del bagher, della battuta dal basso e dall'alto.</li> <li>- Basket: tecnica del palleggio, tecnica del passaggio, del tiro a canestro e del terzo tempo.</li> <li>- Pallamano: regole di gioco, vari tipi di tiro in porta, passaggi.</li> <li>- Calcio: tecnica della conduzione di palla, del passaggio, del tiro e del colpo di testa.</li> <li>- Badminton: attrezzatura di gioco, tecnica di gioco.</li> <li>- Hitball: tecnica di gioco.</li> <li>- Attività ludico-sportive varie e giochi di strategia.</li> <li>- Attività motorie adattate.</li> </ul>		
<p><b>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b></p>	<p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare in modo responsabile e in sicurezza, spazi attrezzature sia individualmente che in gruppo.</li> <li>- Riconoscere i benefici di una sana alimentazione e di un corretto esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</li> <li>- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i principi relativi al proprio</li> </ul>			

<p><b>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</b></p>	<p>benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i criteri di base della sicurezza per sé e per gli altri.</li> <li>- Conoscere gli effetti dell'attività motoria e sportiva.</li> </ul> <p><b><u>CLASSI TERZE</u></b></p> <p><b><u>Abilità:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in contesti e situazioni diverse per raggiungere risultati positivi.</li> <li>- Saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio.</li> <li>- Saper utilizzare le variabili spaziali per cercare l'efficacia del risultato.</li> <li>- Saper realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.</li> </ul> <p><b><u>Conoscenze:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere gli elementi delle capacità coordinative generali e speciali utilizzate e sviluppate nelle abilità.</li> <li>- Saper trasferire le conoscenze motorie e sportive in ambiti diversi e in situazioni da semplici a complesse.</li> <li>- Riconoscere ritmo, componenti spazio-temporali in ogni azione e situazione sportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività legate all'educazione civica che trattano annualmente le tematiche scelte a livello collegiale, ma anche disciplinare.</li> </ul> <p><b><u>CONTENUTI CLASSI PRIME</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il fair play e i valori dello sport.</li> <li>- Sicurezza e prevenzione: utilizzo responsabile degli spazi, delle strutture e delle attrezzature.</li> <li>- Conoscenza e applicazione delle regole igieniche nella pratica sportiva.</li> <li>- Gli schemi motori di base e le abilità motorie.</li> <li>- Regolamenti dei principali sport individuali e di squadra.</li> <li>- La disabilità e le Paralimpiadi.</li> </ul> <p><b><u>CONTENUTI CLASSI SECONDE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apparato locomotore: sistema scheletrico e sistema muscolare.</li> <li>- Paramorfismi e dismorfismi</li> <li>- I sistemi energetici.</li> <li>- Le capacità condizionali: quali sono e come allenarle.</li> </ul> <p><b><u>CONTENUTI CLASSI TERZE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vita quotidiana e sicurezza: gli incidenti domestici, le buone abitudini.</li> <li>- Cenni di primo soccorso: come trattare i traumi più comuni.</li> <li>- Salute e benessere: la sedentarietà e la carenza di movimento, il movimento come prevenzione.</li> <li>- Alimentazione e sport.</li> <li>- Il Doping.</li> <li>- Lo sport nella storia.</li> </ul>		
<p><b>LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ</b></p>	<p><b><u>Abilità:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rappresentare idee, stati d'animo mediante gestualità, posture,</li> </ul>			

<p><b>COMUNICATIVO – ESPRESSIVA</b></p>	<p>individualmente, a coppie, in gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare in forma originale e creativa gli attrezzi, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento e risolvere in modo personale problematiche motorie e sportive.</li> <li>- Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</li> <li>- Saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere semplici tecniche di espressione corporea.</li> <li>- Conoscere il proprio corpo in funzione al movimento.</li> <li>- Conoscere i gesti arbitrari fondamentali di gioco.</li> </ul>			
<p><b>GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR-PLAY</b></p>	<p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper padroneggiare le proprie abilità adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, con varianti.</li> <li>- Partecipare in forma collaborativa e propositiva alla scelta di strategie di gioco adottate dalla squadra e alla loro realizzazione tattica.</li> <li>- Saper applicare il regolamento tecnico dei giochi anche assumendo ruoli diversi.</li> <li>- Saper gestire gli eventi di una gara in modo consapevole autocontrollandosi nel rispetto dell'altro e accettando la sconfitta.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere le regole del fair play.</li> <li>- Conoscere regole per la convivenza civile e le modalità cooperative.</li> <li>- Conoscere regole, gesti, terminologia, elementi essenziali tecnici e tattici di</li> </ul>			

<p><b>SALUTE BENESSERE, PREVENZIONE SICUREZZA</b></p>	<p>giochi e sport.</p> <p><b>Abilità:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e in relazione all'esercizio fisico.</li> <li>- Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica applicando principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute (allenamento, alimentazione, prevenzione, primo soccorso, ecc...).</li> <li>- Saper adottare comportamenti appropriati per prevenire infortuni, per la sicurezza propria e degli altri nei vari ambienti di vita.</li> </ul> <p><b>Conoscenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i cambiamenti morfologici e psicologici della preadolescenza.</li> <li>- Conoscere criteri base di sicurezza per sé e per gli altri nei vari ambienti di vita.</li> <li>- Conoscere i principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare ed elementi di primo soccorso.</li> <li>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza.</li> </ul>			
---	---	--	--	--