

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE SCIENZE MOTORIE CLASSE PRIMA

### OBIETTIVI GENERALI

- **favorire la conoscenza di sé:** come siamo fatti, come funzioniamo, come avviene lo sviluppo sia fisico che mentale;
- **sviluppare le capacità di relazionarsi con gli altri:** il gioco e le attività organizzate e realizzate in gruppo sono contenuti essenziali della disciplina;
- **sviluppare le capacità espressive del corpo:** il movimento è, sempre, comunicazione;
- **sviluppare le capacità percettive:** percezione e interpretazione delle informazioni provenienti dagli organi sensoriali;
- **sviluppare le abilità di movimento:** nei movimenti di base e nelle tecniche sportive
- **sviluppare le capacità motorie:** resistenza, forza, rapidità, coordinazione;
- **sviluppare la cultura motoria individuale e sociale:** abitudine al movimento, ricerca del benessere, consapevolezza e conoscenza dei fattori che regolano la funzionalità dell'organismo;
- **sviluppare le capacità di osservazione, di analisi e di critica** in relazione ai fenomeni che caratterizzano la cultura del movimento e dello sport nella attuale società

### CONTENUTI DISCIPLINARI (scelta di contenuti e argomenti da sviluppare durante l'anno)

- L'importanza dell'educazione fisica
- La palestra e i suoi attrezzi
- Gli schemi motori diventano abilità (schemi e abilità motorie, conoscere gli schemi motori, sviluppare e trasformare gli schemi motori)
- La coordinazione e il processo di apprendimento
- Sportività e fair play
- Il linguaggio del corpo
- Schiena sana e corretta postura
- Salute e benessere

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE SCIENZE MOTORIE CLASSE SECONDA

### OBIETTIVI GENERALI

- **favorire la conoscenza di sé:** come siamo fatti, come funzioniamo, come avviene lo sviluppo sia fisico che mentale;
- **sviluppare le capacità di relazionarsi con gli altri:** il gioco e le attività organizzate e realizzate in gruppo sono contenuti essenziali della disciplina;
- **sviluppare le capacità espressive del corpo:** il movimento è, sempre, comunicazione;
- **sviluppare le capacità percettive:** percezione e interpretazione delle informazioni provenienti dagli organi sensoriali;
- **sviluppare le abilità di movimento:** nei movimenti di base e nelle tecniche sportive
- **sviluppare le capacità motorie:** resistenza, forza, rapidità, coordinazione;
- **sviluppare la cultura motoria individuale e sociale:** abitudine al movimento, ricerca del benessere, consapevolezza e conoscenza dei fattori che regolano la funzionalità dell'organismo;
- **sviluppare le capacità di osservazione, di analisi e di critica** in relazione ai fenomeni che caratterizzano la cultura del movimento e dello sport nella attuale società

**CONTENUTI DISCIPLINARI** (scelta di contenuti e argomenti da sviluppare durante l'anno)

<b>Indicatori di COMPETENZA</b>	<b>OBIETTIVI-ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
1) Esecuzione e coordinamento	Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo, ecc).	Consolidamento delle capacità coordinative
2) Controllo del movimento Padroneggiare i movimenti fondamentali (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi), dosando l'impegno fisico in relazione al tipo di prova richiesta	2.1 Utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento 2.2 Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo giusti parametri fisiologici 2.3 Rispettare pause di recupero	Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)
3) Il gioco Tecniche e tattiche	3.1 Gestire in modo consapevole le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra 3.2 Partecipare al gioco collettivo assumendo comportamenti corretti	Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport e giochi non convenzionali, realizzabili a livello scolastico
4) Igiene e salute. Valori dello sport	4.1 Osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale 4.2 Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali, 4.3 Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline praticate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti delle attività motorie sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</li> <li>• L'attività sportiva come valore etico</li> <li>• Valore del confronto e della competizione</li> </ul>

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE SCIENZE MOTORIE CLASSE TERZA****OBIETTIVI GENERALI**

- **favorire la conoscenza di sé:** come siamo fatti, come funzioniamo, come avviene lo sviluppo sia fisico che mentale;
- **sviluppare le capacità di relazionarsi con gli altri:** il gioco e le attività organizzate e realizzate in gruppo sono contenuti essenziali della disciplina;
- **sviluppare le capacità espressive del corpo:** il movimento è, sempre, comunicazione;
- **sviluppare le capacità percettive:** percezione e interpretazione delle informazioni provenienti dagli organi sensoriali;
- **sviluppare le abilità di movimento:** nei movimenti di base e nelle tecniche sportive
- **sviluppare le capacità motorie:** resistenza, forza, rapidità, coordinazione;
- **sviluppare la cultura motoria individuale e sociale:** abitudine al movimento, ricerca del benessere, consapevolezza e conoscenza dei fattori che regolano la funzionalità dell'organismo;
- **sviluppare le capacità di osservazione, di analisi e di critica** in relazione ai fenomeni che caratterizzano la cultura del movimento e dello sport nella attuale società .

## **CONTENUTI DISCIPLINARI** (scelta di contenuti e argomenti da sviluppare durante l'anno)

- **SPORT DI SQUADRA**  
(La storia - il campo - il gioco - regole di gioco - i falli/le infrazioni - i fondamentali individuali - i ruoli principali)
- **IL DOPING:** Origini e storia del doping - le categorie delle sostanze dopanti
- **ALCOL - FUMO**
- **NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO**
- **LESIONI DEI TESSUTI:** Contusione - Ferita - Emorragia dal naso.
- **LESIONI MUSCOLARI:** Stiramento - Strappo - Crampo.
- **LESIONI DELLE OSSA E DELLE ARTICOLAZIONI:** Distorsione - Lussazione - Frattura.
- **I PARAMORFISMI**  
✓ Scoliosi - Lordosi - Cifosi - Piede Piatto
- **IL FAIR PLAY**
- **L'ALLENAMENTO**
- **LE CAPACITA' CONDIZIONALI**