ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “G.ARPINO”

**CURRICULO DI ISTITUTO**

Piano dell’Offerta Formativa A.S. 2015-16

|  |
| --- |
| DISCIPLINA:  Scienze Motorie e sportive |
| COMPETENZE IN USCITA AL TERMINE DEL TRIENNIO  L’alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.  Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.  Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.  Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.  Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.  È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. |

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBIETTIVI | CONOSCENZE | ABILITA’ |
| -Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo  -Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva  -Il gioco, lo sport, le regole e il fair play  -Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | - Giochi tradizionali  -Attività per spostarsi nel nuovo ambiente in autonomia e in sicurezza  -Esercizi per conoscere le attrezzature della palestra  -Percorsi ed esercitazioni combinando gli schemi motori di base  -Esercizi per la strutturazione delle capacità coordinative  -Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali  -Camminate dalla scuola alla palestra mantenendo un comportamento rispettoso e non pericoloso per sé e per gli altri  - Test d’ingresso  -Giochi pre-sportivi, minivolley, 3 on 3 , minitennis  -Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto  -Preatletici generali e specifici per le diverse specialità  -Corsa prolungata nel tempo  -Corsa veloce  -Staffetta  -Salto in lungo  -Lancio del vortex  -Salto in alto  -Capovolte  -Esercizi ai grandi attrezzi  -Esercizi di respirazione in acqua  -Scivolate sul dorso e sul petto  -Esercizi di galleggiamento in diverse posizioni  -Esercizi di coordinazione  -Esercizi di tecnica delle nuotate  -Entrate in acqua alta di piedi e di testa  -Esercitazioni per migliorare le capacità motorie  -Nuotate complete  -Giochi e staffette | -Manifestare disponibilità a giocare e a collaborare con i compagni.  - Conoscere il nuovo ambiente, le regole, gli spazi, le persone; muoversi in autonomia.  - Rendersi conto che è possibile misurare una prestazione motoria, conoscere le caratteristiche di un test (oggettività, attendibilità )  -Conoscere il significato di frequenza cardiaca e respiratoria e sperimentarne le variazioni in relazione all’esercizio fisico  -Acquisire le regole e le abilità dei giochi affrontati  -Eseguire i fondamentali individuali degli sport praticati  -Sviluppare adeguate abilità sportive, mettendo in atto comportamenti adeguati al gioco (tattica)  -Lavorare in gruppo per uno scopo comune, condividere vittorie e sconfitte  -Apprendere le abilità relative ai gesti del correre, saltare, lanciare, tipici dell’atletica leggera  -Apprendere alcune abilità relative ai gesti del rotolare, saltare tipici della ginnastica  -Imparare ad auto sostentarsi in acqua  -Percepire le differenze tra galleggiamento e propulsione attraverso l’apprendimento delle principali tecniche natatorie.  -Migliorare la tecnica dei vari stili  -Tuffarsi in acqua alta  -Prendere coscienza dei benefici dell’attività in acqua per la crescita e lo sviluppo  - Rispettare le regole della palestra  - Rispettare le regole nei vari ambienti, strada, scuolabus, campo sportivo, piscina…  - Conoscere e rispettare le regole dei giochi praticati |

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE SECONDA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBIETTIVI | CONOSCENZE | ABILITA’ |
| -Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo  -Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva  -Il gioco, lo sport, le regole e il fair play  -Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | -Percorsi ed esercitazioni combinando gli schemi motori di base  -Esercizi per la strutturazione delle capacità coordinative  -Test d’ingresso  - Giochi pre-sportivi, minivolley, 3 on 3 , minitennis  - Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto  - Visione di video didattici sugli sport  - Visione dal vivo e in differita di partite  - Preatletici generali e specifici per le diverse specialità  - Corsa prolungata nel tempo  - Corsa veloce  - Staffetta  - Corsa ad ostacoli  - Salto in lungo  - Lancio del peso  - Salto in alto con tecnica a sforbiciata e avvio alla tecnica “ Fosbury”  - Capovolte  - Esercizi ai grandi attrezzi  - Vortex  - Esercizi di respirazione in acqua  - Scivolate sul dorso e sul petto  - Esercizi di galleggiamento in diverse posizioni  - Esercizi di coordinazione  - Esercizi di tecnica delle nuotate  - Entrate in acqua alta di piedi e di testa  - Esercitazioni per migliorare le capacità motorie  - Nuotate complete  - Giochi e staffette  - Giochi di regole, giochi pre-sportivi, giochi sportivi  - Lezioni teoriche  - Visione di video didattici  - Uscite sul territorio  - Percorsi ed esercizi | - Rendersi conto che è possibile misurare una prestazione motoria, conoscere le caratteristiche di un test  - Attraverso la rilevazione costante, registrare i propri progressi e rendersi conto di come evolvono  - Conoscere il significato di frequenza cardiaca e respiratoria e sperimentarne le variazioni in relazione all’esercizio fisico  - Acquisire le regole e le abilità dei giochi affrontati  - Eseguire i fondamentali individuali degli sport praticati  - Eseguire alcuni fondamentali di squadra  - Sviluppare adeguate abilità sportive, mettendo in atto comportamenti adeguati al gioco (tattica)  - Lavorare in gruppo per uno scopo comune, condividere vittorie e sconfitte  -Apprendere le abilità relative ai gesti del correre, saltare, lanciare, rotolare tipici dell’atletica leggera e della ginnastica  - Imparare ad autosostentarsi in acqua  - Percepire le differenze tra galleggiamento e propulsione attraverso l’apprendimento delle principali tecniche natatorie.  - Migliorare la tecnica dei vari stili  - Tuffarsi in acqua alta  - Prendere coscienza dei benefici dell’attività in acqua per la crescita e lo sviluppo  - Rispettare le regole della palestra  - Rispettare le regole nei vari ambienti, strada, scuolabus, campo sportivo, piscina…  - Conoscere e rispettare le regole dei giochi praticati |

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBIETTIVI | CONOSCENZE | ABILITA’ |
| -Il corpo e la sua relazione con lo spazio ed il tempo  -Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva  -Il gioco, lo sport, le regole e il fair play  -Salute e benessere, prevenzione e sicurezza | -Test d’ingresso  - preatletici generali e specifici per le varie attività  - corsa ad ostacoli  - staffetta  - corsa veloce  - getto del peso  - salto in alto  - salto in lungo  - vortex  - Giochi pre-sportivi, 3 on 3, mini tennis  - Pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto  - Esercizi di galleggiamento prono e supino  - Esercizi di propulsione degli arti inferiori e superiori  - Nuotate complete  - Tuffi di testa e di piedi  - Nuotate con la testa fuori e avanzamento della palla  - Giochi di regole, giochi pre-sportivi, giochi sportivi  - Lezioni teoriche  - Visione di video didattici  - Uscite sul territorio  - Percorsi ed esercizi | -Valutare le proprie capacità motorie e confrontarle con tabelle significative della propria età  - Correre per un periodo prolungato e calcolare la frequenza cardiaca  - Apprendere le abilità relative al salto in alto e in lungo  - Apprendere le abilità relative alla corsa ad ostacoli  - Apprendere le abilità relative al getto del peso  - Padroneggiare le abilità fondamentali delle discipline affrontate  - Rendersi conto dell’evoluzione delle proprie capacità e dei fattori che ne incrementano lo sviluppo  (allenamento, educazione, correttezza di esecuzione ,motivazione…). Essere in grado di porsi obiettivi adeguati alle proprie capacità  - Sperimentare diverse attività assumendo ruoli differenti  - Possedere i fondamentali individuali e di squadra per poter giocare una partita di pallavolo  - Possedere alcuni fondamentali individuali e di squadra per poter giocare a pallamano  - Adottare soluzioni tattiche adatte alle diverse situazioni di gioco  - Possedere alcuni fondamentali individuali e di squadra per giocare a pallacanestro  - Possedere le abilità necessarie per giocare a minitennis ed eventualmente a tennis  - Rendersi conto della necessità di allenarsi per sviluppare le abilità necessarie allo scopo  - Apprendere le principali tecniche natatorie  - Perfezionare la tecnica delle nuotate a dorso e stile libero  - Perfezionare la tecnica delle nuotate a rana e a delfino  - Tuffarsi in acqua alta  - Prendere coscienza dei benefici dell’attività in acqua per la salute, la crescita, lo sviluppo  - Rispettare le regole della palestra  - Rispettare le regole nei vari ambienti, strada, scuolabus, campo sportivo, piscina…  - Conoscere e rispettare le regole dei giochi praticati  - Conoscere e rispettare le regole e il comportamento sui mezzi pubblici  - Conoscere le principali sostanze dopanti e i loro effetti collaterali |