

## CURRICOLO DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE PRIMA

**COMPETENZA/E DI RIFERIMENTO DISCIPLINARE:** IN SCIENZE, PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE, IN MATERIA DI CITTADINANZA, IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA, ALFABETICA FUNZIONALE

**COMPETENZE TRASVERSALI:** IN MATERIA DI CITTADINANZA – IMPRENDITORIALE – IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONI CULTURALI – PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE		ABILITA'	COMPETENZE	dal CURRICOLO di ED. CIVICA
	In presenza	In DDI			
<b>A) PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE (COORDINATIVE E CONDIZIONALI) ED ESPRESSIVE (MESSAGGI NON VERBALI)</b>	- Anatomia e fisiologia del sistema scheletrico ed apparato articolare.	X	- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dalle articolazioni	- Osservarsi reciprocamente individuando eventuali vizi di portamento e/o asimmetrie	
	➔ - I principali paramorfismi e dismorfismi dell'età evolutiva	X	- Controllare i movimenti permessi dalle articolazioni nei diversi piani dello spazio.	- Rilevare e misurare le diverse escursioni articolari di alcuni distretti, anche prima e dopo un riscaldamento mirato.	
	- Terminologia e linguaggi specifici (assi, piani, glossario, movimenti...)	X	- Rilevare e misurare le diverse escursioni articolari di alcuni distretti corporei, anche prima e dopo un riscaldamento mirato.	-Autovalutarsi e riportare i dati su grafici, confrontando i valori	
	- Gli schemi motori				
	- Le capacità coordinative		- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le capacità condizionali</li> <li>- Il movimento ed il linguaggio corporeo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzare movimenti di associazione e dissociazione delle diverse parti del corpo, di coordinazione oculomotoria, oculopodalica e spaziotemporale, con capacità di ritmo ed equilibrio.</li> <li>- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</li> <li>- Utilizzare tecniche di espressione corporea anche su base musicale</li> </ul>	<p>maschili e femminili</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riprodurre i tre tipi di leve utilizzando il materiale scolastico disponibile in palestra rilevando il vantaggio o lo svantaggio delle stesse</li> </ul> <p>comunicare in modo efficace in contesti disciplinari e nella pratica sportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progettare semplici progressioni che sviluppino capacità coordinative e condizionali richieste dall'insegnante a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>- Saper riprodurre un'attività coreutica e/o una danza popolare su base musicale.</li> </ul>	
<b>B) LO SPORT – LE REGOLE – IL FAIR PLAY</b>	Fondamentali e relativi regolamenti di:		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali di base</li> <li>- Praticare in forma globale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare a tornei di classe, costituendo squadre di livello omogeneo coinvolgendo</li> </ul>	<b>IL RISPETTO DELLE REGOLE ATTRAVERSO IL FAIR PLAY</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pallavolo</li> <li>● Pallacanestro</li> <li>● Badminton</li> <li>● Calcio</li> <li>● Pallatamburello/go back</li> <li>● Atletica leggera</li> </ul> <p>- Il fair play</p> <p>- Conoscenza dei regolamenti di base dei principali sport individuali</p> <p>- Conoscere i diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio etc...)</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>giochi sportivi codificati e non.</p> <p>- Comprendere le decisioni arbitrali</p> <p>- Rispettare indicazioni, regole e turni</p> <p>- Mettere le proprie capacità a disposizione del gruppo</p>	<p>tutti i componenti ed assumendo anche il ruolo di arbitro.</p> <p>-Autovalutare la propria prestazione ed applicare gli opportuni adattamenti.</p> <p>- Individuare i punti di forza e di debolezza dell'avversario</p> <p>- Riconoscere ed accettare le cause della propria sconfitta e le cause della vittoria dell'avversario</p> <p>- Collaborare e partecipare in maniera responsabile in una attività di gruppo</p>	
<p><b>C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE</b></p>	<p>- Norme e principi fondamentali della sicurezza in palestra</p> <p>e in altri ambienti sportivi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergonomia</li> </ul> <p>- Sicurezza e prevenzione</p>		<p>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</p> <p>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i</p>	<p>- Effettuare una corretta assistenza al compagno in varie attività motorie</p> <p>- Individuare gli aspetti di criticità in alcune delle attività proposte, predisponendo le</p>	

	<p>personale nei diversi ambienti .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Norme igieniche per lo sport, la piscina, la palestra</li> <li>- Norme igieniche nell'abbigliamento, sportivo e non</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p>	<p>compagni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestare una responsabile assistenza ai compagni</li> <li>- Rilevare gli aspetti ergonomici all'interno di un ambiente di lavoro e/o scolastico.</li> <li>- Applicare comportamento di base riguardo abbigliamento igiene e sicurezza</li> <li>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<p>opportune azioni preventive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare gli aspetti di criticità in diversi ambienti di lavoro, di svago</li> <li>- Organizzare, secondo principi ergonomici, la propria postazione di studio/lavoro.</li> <li>- Individuare e correggere la propria postura nell'esecuzione di semplici esercizi</li> <li>- Assumere corretti comportamenti igienici e di prevenzione finalizzati all'assunzione di corrette abitudini di vita</li> </ul>	
<p><b>D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sportive in ambiente naturale</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali</li> </ul>	<p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper leggere una mappa /cartina</li> <li>-Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con cartine topografiche durante un'escursione in ambiente naturale</li> </ul>	





			espressione corporea anche su base musicale	<p>sportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progettare semplici progressioni che sviluppino capacità coordinative e condizionali richieste dall'insegnante a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>- Riprodurre una attività coreutica e/o danza popolare su base musicale.</li> </ul>	
<b>B) LO SPORT – LE REGOLE – IL FAIR PLAY</b>	<p>Fondamentali e relativi regolamenti di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pallavolo</li> <li>● Pallacanestro</li> <li>● Badminton</li> <li>● Calcio</li> <li>● Pallatamburello/go back</li> <li>● Atletica leggera</li> </ul> <p>- Il fair play</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali di base</li> <li>- Praticare in forma globale giochi sportivi codificati e non</li> <li>- Comprendere le decisioni arbitrali</li> <li>- Rispettare indicazioni, regole e turni</li> <li>- Mettere le proprie capacità a disposizione del gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare a tornei di classe, costituendo squadre di livello omogeneo coinvolgendo tutti i componenti ed assumendo anche il ruolo di arbitro.</li> <li>-Autovalutare la propria prestazione ed applicare gli opportuni adattamenti</li> <li>- Individuare i punti di forza e di debolezza dell'avversario</li> </ul>	<b>SPORT DI PRESTAZIONE E SPORT PER TUTTI: LA CARTA EUROPEA DELLO SPORT PER TUTTI.</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza dei regolamenti di base dei principali sport individuali</li> <li>- Conoscenza dei diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio etc...)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere ed accettare le cause della propria sconfitta e le cause della vittoria dell'avversario</li> <li>- Collaborare e partecipare in maniera responsabile in una attività di gruppo.</li> </ul>	
<b>C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norme e principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>e in altri ambienti sportivi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergonomia</li> </ul> </li> <li>- Sicurezza e prevenzione personale nei diversi ambienti .</li> <li>- Concetto di salute dinamica</li> <li>- norme igieniche per lo sport, la piscina, la palestra</li> <li>- Norme igieniche nell'abbigliamento, sportivo e non</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<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 di tutti i compagni</li> <li>- Prestare una responsabile assistenza ai compagni</li> <li>- Rilevare gli aspetti ergonomici all'interno di un ambiente di lavoro e/o scolastico</li> <li>- Applicare comportamento di base riguardo abbigliamento igiene e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effettuare una corretta assistenza al compagno in varie attività motorie</li> <li>- Individuare gli aspetti di criticità in alcune delle attività proposte, predisponendo le opportune azioni preventive.</li> <li>- Individuare gli aspetti di criticità in diversi ambienti di lavoro, di svago</li> <li>- Organizzare, secondo principi ergonomici, la propria postazione di studio/lavoro.</li> </ul>	

			<p>sicurezza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<p>propria postura nell'esecuzione di semplici esercizi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere corretti comportamenti igienici e di prevenzione finalizzati all'assunzione di corrette abitudini di vita</li> </ul>	
<p><b>D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sportive in ambiente naturale</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali</li> <li>- Relazione tra scienze motorie e scienze, geografia, fisica, informatica</li> </ul>	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper leggere una mappa /cartina</li> <li>- Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle attività svolte e alle condizioni meteo</li> <li>- Scegliere di praticare attività all'aria aperta</li> <li>- Collegare le conoscenze provenienti da diverse discipline</li> <li>- Rilevare dati relativi a test di efficienza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con cartine topografiche durante un'escursione in ambiente naturale utilizzando gli indicatori per l'orientamento.</li> <li>- Produrre materiale riassuntivo che illustri l'esperienza di escursione in ambiente naturale</li> <li>- Selezionare le opportune attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.</li> <li>- Elaborare un foglio informativo di un'uscita effettuata in ambiente naturale</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare correttamente una cartina geografica muta, indicare il percorso effettuato e calcolare i tempi di percorrenza</li><li>- Saper creare grafici/tabelle in relazione a dati di rilevamento dell'efficienza fisica.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

# CURRICOLO DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE TERZA

**COMPETENZA/E DI RIFERIMENTO DISCIPLINARE:** IN SCIENZE, PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE, IN MATERIA DI CITTADINANZA, IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA, ALFABETICA FUNZIONALE

**COMPETENZE TRASVERSALI:** IN MATERIA DI CITTADINANZA – IMPRENDITORIALE – IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONI CULTURALI – PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE		ABILITA'	COMPETENZE	dal CURRICOLO di ED. CIVICA	
	In presenza	In DDI				
<b>A) PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE (COORDINATIVE E CONDIZIONALI) ED ESPRESSIVE (MESSAGGI NON VERBALI)</b>	- Le capacità condizionali		- Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori	-Progettare semplici percorsi e/o circuiti finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative		
	- Le capacità coordinative		- Riprodurre schemi motori semplici e complessi			
	- Le capacità espressive e comunicative	X	- Riconoscere le principali capacità coordinative		- Saper interpretare la descrittiva di progressioni a corpo libero e con attrezzi ed eseguire una concatenazione in forma dinamica	
	- Il sistema muscolare	X	-Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e con piccoli attrezzi		- Riconoscere e assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi e durante il lavoro muscolare.	
	- I processi energetici del movimento	X	-Individuare muscoli agonisti /antagonisti nei principali movimenti			
	- Principi di metodologia dell'allenamento della capacità di Forza		-Eseguire in percorso/circuito esercizi di potenziamento /flessibilità/stretching			
	- Variazioni fisiologiche a livello muscolare indotte dall'allenamento.					
- Discipline che utilizzano il corpo come mezzo				- Gestire in modo		

	espressivo		<p>rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare fogli elettronici per eseguire semplici grafici e tabelle relativi a dati rilevabili tramite test pratici.</li> <li>- Adeguare intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>- Controllare la respirazione durante lo sforzo</li> <li>- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>- Controllare il corpo nello spazio</li> <li>- Eseguire una sequenza ritmico musicale</li> <li>- Utilizzare i diversi schemi motori in una coreografia di gruppo</li> </ul>	<p>autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predisporre un foglio elettronico dove inserire i dati dei risultati dei test motori per classi parallele</li> <li>- Effettuare un'analisi in relazione a tabelle specifiche</li> <li>- Ricercare esercizi per il miglioramento di un distretto muscolare specifico.</li> <li>- Acquisire ed interpretare la descrittiva di una danza popolare e saperla rappresentare in gruppo, prestando attenzione anche all'aspetto espressivo</li> </ul>	
<b>B) LO SPORT – LE REGOLE – IL FAIR PLAY</b>	<p>- Fondamentali tecnici e relativi regolamenti di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pallavolo</li> </ul>	<p>X X X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali di base</li> <li>- Praticare in forma globale i giochi sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare i propri e gli altrui errori tecnici per autovalutazione.</li> <li>- Arbitrare individuando</li> </ul>	



	<p>sport, la piscina, la palestra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Norme igieniche nell'abbigliamento, sportivo e non</li> </ul>		<p>consentono un lavoro sicuro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare le norme basilari riguardo abbigliamento, igiene e sicurezza.</li> <li>- Assumere posture fisiologicamente corrette, anche durante il lavoro con sovraccarico.</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correggere la propria ed altrui postura nell'esecuzione di semplici esercizi</li> <li>- Applicare corretti comportamenti igienici e di prevenzione nella vita quotidiana e nell'attività sportiva.</li> </ul>	
<b>D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sportive in ambiente naturale</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva</li> <li>- Caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leggere una mappa /cartina</li> <li>- Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle attività svolte e alle condizioni meteo</li> <li>- Scegliere di praticare attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare in maniera appropriata l'attrezzatura sportiva/strumenti tecnologici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con cartine topografiche durante un'escursione in ambiente naturale utilizzando gli indicatori per l'orientamento.</li> <li>- Produrre materiale riassuntivo che illustri l'esperienza di escursione in ambiente naturale</li> <li>- Selezionare le opportune attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborare un foglio informativo di un'uscita effettuata in ambiente naturale.</li> <li>- Utilizzare correttamente una cartina geografica muta</li> <li>- Indicare il percorso effettuato e calcolare i tempi di percorrenza.</li> <li>- Realizzare grafici/tabelle in relazione a dati di rilevamento dell'efficienza fisica.</li></ul>	
--	--	--	--	---	--

# CURRICOLO DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE QUARTA

**COMPETENZA/E DI RIFERIMENTO DISCIPLINARE:** IN SCIENZE, PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE, IN MATERIA DI CITTADINANZA, IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA, ALFABETICA FUNZIONALE

**COMPETENZE TRASVERSALI:** IN MATERIA DI CITTADINANZA – IMPRENDITORIALE – IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONI CULTURALI – PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE		ABILITA'	COMPETENZE	dal CURRICOLO di ED. CIVICA
	In presenza	In DDI			
<b>A) PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE (COORDINATIVE E CONDIZIONALI) ED ESPRESSIVE (MESSAGGI NON VERBALI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le capacità condizionali</li> <li>- Le capacità coordinative e l'equilibrio.</li> <li>- Le capacità espressive e comunicative</li> <li>- Il sistema nervoso</li> <li>- Principi di metodologia dell'allenamento della capacità di velocità.</li> <li>- Variazioni fisiologiche indotte dall'allenamento della velocità</li> <li>- Discipline che utilizzano il corpo come mezzo espressivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori</li> <li>- Riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>- Riconoscere le principale capacità coordinative</li> <li>- Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni non usuali</li> <li>-Eseguire esercizi segmentari a corpo libero e con piccoli attrezzi</li> <li>-Eseguire in percorso/circuito esercizi di forza veloce e flessibilità/stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progettare percorsi e/o circuiti finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative</li> <li>-Interpretare la descrittiva di progressioni a corpo libero e ai grandi attrezzi ed eseguire una concatenazione in forma dinamica</li> <li>- Progettare combinazioni di acrosport a coppie o in gruppo</li> <li>- Individuare le carenze proprie e dei compagni dopo test specifici</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>- Utilizzare fogli elettronici per eseguire grafici e tabelle.</li> <li>- adeguare intensità di lavoro alla durata della prova</li> <li>- Controllare la respirazione durante lo sforzo</li> <li>- Controllare il corpo nello spazio</li> <li>- Eseguire una sequenza ritmico musicale</li> <li>- Utilizzare i diversi schemi motori in una coreografia di gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere e assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi</li> <li>- Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto</li> <li>- Inserire i dati dei risultati dei test motori per classi parallele in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi in relazione a tabelle specifiche</li> <li>-Ricerca esercizi appropriati per il miglioramento della velocità nei suoi diversi aspetti</li> <li>-Acquisire ed interpretare la descrittiva di una danza popolare o di una coreografia e saperla rappresentare in gruppo, prestando attenzione</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

				anche all'aspetto espressivo.	
<b>B) LO SPORT – LE REGOLE – IL FAIR PLAY</b>	<p>- Fondamentali tecnici e relativi regolamenti di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pallavolo</li> <li>● Pallacanestro</li> <li>● Badminton</li> <li>● Softball</li> <li>● Calcio</li> <li>● Palla tamburello</li> <li>● Atletica leggera</li> </ul> <p>- Conoscere i principali ruoli</p> <p>- Conoscere le regole principali</p> <p>- Fungere da giuria</p> <p>- Conoscere i principali gesti arbitrali</p> <p>- Terminologia specifica degli sport praticati</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>- Eseguire e controllare i fondamentali di base</p> <p>- Praticare in forma globale i giochi sportivi</p> <p>- Partecipare attivamente nel ruolo assegnato.</p> <p>- Applicare le regole</p> <p>-riconoscere i principali gesti arbitrali</p> <p>- Decodificare il termine specifico realizzandolo in pratica</p> <p>- Accettare le decisioni arbitrali</p> <p>- Rispettare indicazioni, regole e turni di gioco</p> <p>-Assumere comportamenti adeguati in relazione ai diversi aspetti di un evento sportivo</p>	<p>- Individuare i propri e gli altrui errori tecnici per autovalutazione.</p> <p>- Arbitrare individuando falli ed infrazioni più importanti</p> <p>- Partecipare ed organizzare tornei di classe.</p> <p>- Organizzare squadre di livello omogeneo coinvolgendo tutti i componenti.</p> <p>- Creare tabelloni per i tornei</p> <p>- Riconoscere ed accettare le cause della propria sconfitta e della vittoria dell'avversario</p> <p>- Collaborare in maniera responsabile in una attività di gruppo</p>	<b>LA FIGURA FEMMINILE NELLO SPORT</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il fair play</li> <li>- Conoscere i diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione fisica, arbitraggio etc...)</li> </ul>				
<b>C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica di assistenza attiva durante il lavoro</li> <li>- Concetto di salute dinamica</li> <li>- Norme igieniche per lo sport, la piscina, la palestra</li> <li>- Norme igieniche nell'abbigliamento sportivo e non.</li> </ul>	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti funzionali alla propria ed altrui sicurezza durante le esercitazioni</li> <li>- Rispettare i turni che consentono un lavoro sicuro</li> <li>- Prestare una responsabile assistenza ai compagni</li> <li>- Applicare le norme basilari riguardo abbigliamento, igiene e sicurezza.</li> <li>- Assumere posture fisiologicamente corrette, anche durante il lavoro con sovraccarico.</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività svolta.</li> <li>- Correggere la propria ed altrui postura nell'esecuzione dei diversi esercizi, anche durante il lavoro con sovraccarichi.</li> <li>- Applicare corretti comportamenti igienici e di prevenzione nella vita quotidiana e nell'attività sportiva.</li> </ul>	
<b>D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sportive in ambiente naturale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leggere una mappa /cartina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con cartine topografiche durante</li> </ul>	

<b>E TECNOLOGICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva</li> <li>- Caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle attività svolte e alle condizioni meteo</li> <li>- Scegliere di praticare attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare in maniera appropriata l'attrezzatura sportiva/strumenti tecnologici</li> </ul>	<p>un'escursione in ambiente naturale utilizzando gli indicatori per l'orientamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Produrre materiale riassuntivo che illustri l'esperienza di escursione in ambiente naturale</li> <li>- Selezionare le opportune attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.</li> <li>-Predisporre un piano di attività relativo ad un'uscita in ambiente naturale che preveda l'uso di strumenti tecnologici</li> </ul> <p>(cardiofrequenzimetro, GPS, contapassi, ...)</p>	
----------------------	--	-------------------	---	--	--

# CURRICOLO DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE QUINTA

**COMPETENZA/E DI RIFERIMENTO DISCIPLINARE:** IN SCIENZE, PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ DI IMPARARE AD IMPARARE, IN MATERIA DI CITTADINANZA, IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA, ALFABETICA FUNZIONALE

**COMPETENZE TRASVERSALI:** IN MATERIA DI CITTADINANZA – IMPRENDITORIALE – IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONI CULTURALI – PERSONALE, SOCIALE, CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE

NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE		ABILITA'	COMPETENZE	dal CURRICOLO di ED. CIVICA
	In presenza	In DDI			
<b>A) PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE (COORDINATIVE E CONDIZIONALI) ED ESPRESSIVE (MESSAGGI NON VERBALI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le capacità coordinative</li> <li>- Gli esercizi antalgici ed il controllo della postura</li> <li>- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento</li> <li>- Conoscenza degli effetti del movimento su organi e apparati</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire esercizi e sequenze motorie, a corpo libero , con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività .</li> <li>- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</li> <li>- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla prestazione</li> <li>- Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizzare, a piccoli gruppi, una progressione che preveda una complessa coordinazione globale e segmentaria a corpo libero, anche su base musicale</li> <li>- Progettare sequenze di lavoro e/o circuiti rivolti al raggiungimento di obiettivi specifici (flessibilità, tono muscolare, preatletismo...) con piccoli o grandi attrezzi</li> <li>- Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e</li> </ul>	

			sportivo (relativamente alle nuove metodologie del fitness, body building....)	formulare considerazioni personali	
<b>B) LO SPORT – LE REGOLE – IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica di gioco e i relativi regolamenti di: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pallavolo</li> <li>● Pallacanestro</li> <li>● Badminton</li> <li>● Calcio</li> <li>● Softball</li> <li>● Atletica leggera</li> </ul> </li> <li>- Conoscenza dei vari ruoli</li> <li>- Semplici schemi di gioco</li> <li>- Abilità e capacità psicofisiche necessarie per una buona performance</li> <li>- Il fair play</li> <li>- Conoscere i diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio etc...)</li> </ul>	X X X X X X	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere ruoli specifici nei giochi di squadra</li> <li>- Applicare le regole e riconoscere i principali gesti arbitrali</li> <li>- Riprodurre gesti motori complessi</li> <li>- accettare le decisioni arbitrali</li> <li>- Rispettare indicazioni, regole e turni</li> <li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva, assumendo diversi ruoli in campo</li> <li>- Applicare semplici principi di tattica di gioco</li> <li>- Approntare strategie comuni in relazione alla tipologia di avversario</li> <li>- Motivare le sconfitte e le vittorie</li> <li>- Riconoscere ed accettare le cause della propria sconfitta e le cause della vittoria dell'avversario</li> <li>- Collaborare e partecipare in maniera responsabile in una attività di gruppo</li> </ul>	

				- Saper arbitrare individuando falli ed infrazioni	
<b>C) SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rischi della sedentarietà</li> <li>- Sport e salute</li> <li>- Movimento come prevenzione</li> <li>- Il codice comportamentale di primo soccorso</li> <li>-Prevenzione attiva e passiva</li> <li>- Elementi di traumatologia</li> <li>- BLS e PBLs nei protocolli standard e Covid19</li> <li>- Il doping: aspetti legislativi e farmacologici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> <li>X</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti funzionali alla propria ed altrui sicurezza durante le esercitazioni</li> <li>-Assumere corretti stili di vita che prevedano una costante abitudine motoria e/o sportiva</li> <li>- Saper intervenire in caso di piccoli traumi e in caso di emergenza</li> <li>- Individuare segnali e sintomi dell'arresto cardiaco e saper valutare il corretto intervento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare nella vita quotidiana i principi di salute dinamica</li> <li>-Utilizzare in maniera responsabile strumenti di prevenzione</li> <li>- Utilizzare in modo responsabile strumenti idonei negli interventi di primo soccorso</li> <li>- Scegliere ed adottare , nella vita quotidiana, stili di vita attivi e duraturi (long life learning).</li> <li>- - Rifiutare l'assunzione di sostanze illecite finalizzate al miglioramento della performance, eventualmente proposte in</li> </ul>	<b>IL DOPING: CONTRO LA LEGGE E CONTRO COSCIENZA</b>

				ambiente sportivo, anche amatoriale	
<b>D) RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sportive in ambiente naturale</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti naturali</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva</li> <li>- Caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale</li> </ul>	<p>X</p> <p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper leggere una mappa /cartina</li> <li>- Adottare abbigliamento e attrezzature adeguate alle attività svolte e alle condizioni meteo</li> <li>- Scegliere di praticare attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare in maniera appropriata l'attrezzatura sportiva/strumenti tecnologici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con cartine topografiche durante un'escursione in ambiente naturale utilizzando gli indicatori per l'orientamento.</li> <li>- Produrre materiale riassuntivo che illustri l'esperienza di escursione in ambiente naturale</li> <li>- Selezionare le opportune attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.</li> <li>-Predisporre un piano di attività relativo ad un'uscita in ambiente naturale che preveda l'uso di strumenti tecnologici (cardiofrequenzimetro, GPS, contapassi, ...)</li> </ul>	

METODOLOGIE	ATTIVITÀ
<p>X Lezione frontale</p> <p>X Discussione</p> <p>X Flipped classroom</p> <p>X Didattica breve</p> <p>X Verrà privilegiato il metodo globale graduato con interventi di tipo analitico in relazione all'apprendimento di nuovi gesti tecnici sportivi; si utilizzerà il metodo dell'esercizio, che prevede come caratteristica principale la ripetizione, in fase di automatizzazione del movimento.</p>	<p>X Lavori di ricerca e di produzione individuali e di gruppo</p> <p>X Analisi di fonti</p> <p>X Interventi di esperti</p> <p>X Lezioni all'aperto</p> <p>X Lezioni pratiche: si ricercheranno principalmente proposte di attività ludico-sportive non solo per stimolare una maggior motivazione da parte degli/delle studenti/esse in difficoltà, ma anche perché queste, forse meglio di altre, permettono di intervenire sulla coordinazione dinamica generale e sulla destrezza.</p> <p>X Uscite didattiche-sportive, per l'acquisizione di competenze interdisciplinari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● classi prime: trekking sulle Torricelle di Verona</li> <li>● classi seconde: trekking al Parco delle Mura di Verona</li> <li>● classi terze e quarte: cicloturismo</li> <li>● classi quinte: Orienteering in Centro Storico</li> </ul>

<b>DESCRITTORI LIVELLI DI COMPETENZA</b>	
<b>STANDARD</b>	Guidato, applica le conoscenze e le abilità di base in modo semplice
<b>LIVELLO 1</b>	Applica e riutilizza le conoscenze acquisite in modo generalmente autonomo e corretto, gestendo in modo appropriato conoscenze ed abilità
<b>LIVELLO 2</b>	Applica e riutilizza le conoscenze acquisite in modo completo ed autonomo. Si orienta adeguatamente nella soluzione di problemi

	complessi, gestendo in modo pertinente conoscenze ed abilità
<b>LIVELLO 3</b>	Applica e coordina le conoscenze con padronanza e precisione anche in contesti non noti. Sa rielaborare responsabilmente, autonomamente e con senso critico le conoscenze e le abilità

## Per condividere un lessico comune

### GLOSSARIO

#### CONOSCENZE (SAPERE)

Risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relative a un settore di studio o di lavoro. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche" (EQF).

#### ABILITÀ (SAPER FARE)

Indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare know-how (sapere come o competenza) per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti )" (EQF).

#### ABILITÀ TRASVERSALI

Abilità comuni a più discipline curriculari. Esse possono essere distinte in 3 gruppi principali: abilità cognitive, abilità affettive e abilità sociali. Tra le **abilità cognitive** sono da collocare la comprensione del linguaggio, la capacità di scrittura e quella di lettura, come pure l'acquisizione di metodo di studio; le **abilità affettive** sono legate alla sfera dei sentimenti; le **abilità sociali** sono quelle connesse con l'interazione con altri individui.

#### COMPETENZE (SAPER ESSERE)

Insieme di risorse (conoscenze, abilità, attitudini) di cui un individuo deve disporre per poter essere inserito adeguatamente in un contesto lavorativo, e più in generale per affrontare il proprio sviluppo personale e professionale. Le competenze sono descritte in termini di responsabilità ed autonomia.

La competenza è dunque la padronanza e il possesso sicuro di conoscenze, abilità e atteggiamenti, nonché capacità di trasferirle, modificarle e utilizzarle in contesti diversi.

È la conoscenza contestualizzata, la capacità di mobilitare, orchestrare le proprie risorse interne (cognitive, emotive, volitive) e quelle esterne per risolvere compiti di realtà.

Nel linguaggio comune "competenza" è la "piena capacità di orientarsi in un determinato campo".

In ambito scolastico, invece, questo termine ha un'interpretazione molto sfaccettata. In generale si può dire che le competenze siano lo sviluppo delle capacità potenziali della persona umana, mediante l'acquisizione di conoscenze e abilità operative che ogni soggetto in formazione riutilizza per realizzare al meglio il proprio progetto educativo.

La scuola è il luogo privilegiato dove le competenze si consolidano, tramite un'offerta formativa ad alunne e alunni stimolante e produttiva. Una caratteristica delle competenze è la loro disponibilità a venire certificate, per quanto ne riguarda la presenza, la quantità e la qualità.

Affinché ciò possa accadere, occorre che siano individuate con chiarezza e che si riesca poi a mettere a punto strumenti in grado di riconoscerne il reale possesso.

Una funzionale certificazione delle competenze acquisite è fondamentale perché consente l'autocontrollo e il controllo dei percorsi formativi in atto, un adattamento degli interventi didattici, un riconoscimento dei crediti conseguiti.

#### COMPETENZE CHIAVE EUROPEE (2018)

##### Competenze di riferimento disciplinare:

##### 1. ALFABETICA FUNZIONALE

- 2. **MULTILINGUISTICA**
- 3. **MATEMATICA, IN SCIENZE, TECNOLOGIE E INGEGNERIA**
- 4. **DIGITALE**

**Competenze trasversali:**

- 5. PERSONALE, SOCIALE, CAPACITA' DI IMPARARE AD IMPARARE
- 6. IN MATERIA DI CITTADINANZA
- 7. IMPRENDITORIALE
- 8. IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALI

**CURRICOLO**

Piano di studi proprio di ogni scuola. Nel rispetto del monte ore stabilito a livello nazionale, ogni istituzione scolastica compone il quadro unitario in cui sono indicate le discipline e le attività fondamentali stabilite a livello nazionale, quelle fondamentali alternative tra loro, quelle integrative e gli spazi di flessibilità.

Il Curricolo è l'insieme delle opportunità, dei saperi e delle attività che la scuola intenzionalmente predispone per i propri alunni al fine di far raggiungere determinati risultati prefigurati e attesi: prevede, per ogni disciplina, l'individuazione dei **NUCLEI FONDANTI** dei saperi, definiti per ogni annualità, ed i traguardi da raggiungere alla fine del percorso didattico.

Esso costruisce le competenze partendo dalle conoscenze e dalle abilità, individuando percorsi che chiamano in causa i saperi, le abilità disciplinari, le risorse del territorio e dell'ambiente, le attività laboratoriali e le uscite didattiche per concorrere allo sviluppo integrale dell'alunno.

IL Curricolo può essere riferito all'intero corso di studio e ad ogni anno di corso e si configura come l'insieme organizzato e articolato delle proposte formative e degli interventi didattici della scuola, di un gruppo di classi, di una determinata classe, con l'indicazione dei tempi, dei metodi, dei contenuti d'insegnamento, di abilità e di competenze da far conseguire.

**CURRICOLO ORIZZONTALE**

Definisce l'apporto di ogni disciplina per lo sviluppo delle competenze. È curricolo disciplinare, che avviene all'interno dei dipartimenti disciplinari.

**CURRICOLO VERTICALE DISCIPLINARE**

E' parte fondamentale del POF e rappresenta il percorso di insegnamento e apprendimento delle diverse discipline , dal 1° al 5° anno di studi, percorso che consente una progressiva , graduale e continua acquisizione di conoscenze, abilità e competenze da parte dello studente.

Il curricolo verticale individua ed organizza i saperi essenziali delle discipline, coniugandoli alle competenze trasversali di cittadinanza, al fine di formare il cittadino europeo capace di trasferire le conoscenze scolastiche in contesti reali .

<b>Verbi consigliati</b>	
<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPETENZE</b>
APPLICARE PROCEDURE/PRINCIPI	ANALIZZARE
COMPRENDERE	CONFRONTARE /INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI
COMPILARE	PADRONEGGIARE
RICONOSCERE - DISTINGUERE	ESEGUIRE

<p>UTILIZZARE METODI...</p> <p>EFFETTUARE MISURE</p>	<p>PREPARARE e USARE scalette per organizzare un intervento</p> <p>EFFETTUARE sintesi usando codici differenziati /COMUNICARE</p> <p>FORMULARE ipotesi per verificare possibili soluzioni/RISOLVERE PROBLEMI</p> <p>CONTROLLARE</p> <p>PIANIFICARE un discorso</p> <p>RIELABORARE</p> <p>PROGRAMMARE</p> <p>GESTIRE</p> <p>INTEGRARE</p> <p>COORDINARE</p> <p>PRODURRE / REALIZZARE /PREDISPORRE</p> <p>COLLABORARE</p>
--	---

#### FONTI E CREDITI

<https://www.miur.gov.it/glossario-istruzione>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2018:189:FULL&from=FR>

<https://www.anp.it/2018/06/01/competenze-chiave-nuova-raccomandazione-del-consiglio-deuropa/>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2018:189:FULL&from=FR>