

**CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2021/2022
PRIMO BIENNIO .**

TITOLO DEL MODULO:

A. Potenziamento delle capacità condizionali

TEMPI DI SVOLGIMENTO:

I quadrimestre e II quadrimestre

PREREQUISITI :

- _Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- _RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- _FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

| UU.DD.: | ARGOMENTI |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 U.D. : RESISTENZA | Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della capacità aerobica. |
| 2 U.D. : FORZA | Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e/o a coppie |
| 3 U.D. :VELOCITA' | Andature preatletiche, esercizi tecnici di corsa, corsa veloce con partenza dalle varie stazioni, staffette, circuiti a tempo. |
| 4 U.D.: MOBILITA' ARTICOLARE | Esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie. |

| <u>COMPETENZE</u> | <u>CONOSCENZE</u> | <u>ABILITA'</u> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • <u>Individua le attività che sviluppano le diverse capacità condizionali</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Conosce e sa definire le capacità condizionali</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali.</u> |

* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

| AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE | AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| • Spiega teoricamente e/o praticamente | • Ascolta/studia ed esegue il compito |
| • Fa eseguire il compito richiesto | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Osserva e corregge | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Incoraggia e coinvolge | • Si allena con la ripetizione |

*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

| MEZZI E STRUMENTI | SPAZI |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| • Libro di testo | • Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni. |
| • LIM | |
| • Materiale fornito in fotocopia | |

| VALUTAZIONE | RECUPERO | APPROFONDIMENTO |
|-------------------------|------------|-----------------|
| Griglie di dipartimento | In itinere | Nessuno |

| |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| TITOLO DEL MODULO: B. <u>Sviluppo delle capacità coordinative</u> |
|------------------------------------------------------------------------------------|

| |
|-------------------------------------------------------------------------|
| TEMPI DI SVOLGIMENTO: I quadrimestre e II quadrimestre |
|-------------------------------------------------------------------------|

| |
|-----------------------|
| PREREQUISITI : |
|-----------------------|

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> _ Essere in grado di definire le capacità coordinative in generale e saper individuare le attività per migliorarle. _ Essere in grado di svolgere gli esercizi, pur con qualche imprecisione. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| |
|--|
| |
|--|

| UU.DD.: | ARGOMENTI |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 U.D. :LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE | Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della coordinazione, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. |
| 2 U.D. LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE | Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e/o a coppie |
| 3 U.D. :L'EQUILIBRIO | Esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie. |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • <u>Conosce e sa definire le capacità coordinative in generale</u> | | |
| <u>COMPETENZE</u> | <u>CONOSCENZE</u> | <u>ABILITA'</u> |
| <ul style="list-style-type: none"> • <u>Individua le attività che sviluppano le diverse capacità coordinative</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Conosce e sa definire le capacità coordinative in generale</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Attua e coordina una serie di movimenti in situazioni variabili</u> |

* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

| AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE | AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| • Spiega teoricamente e/o praticamente | • Ascolta/studia ed esegue il compito |
| • Fa eseguire il compito richiesto | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Osserva e corregge | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Incoraggia e coinvolge | • Si allena con la ripetizione |

*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

| MEZZI E STRUMENTI | SPAZI |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| • Libro di testo | • Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni. |
| • LIM | |
| • Materiale fornito in fotocopia | |

| VALUTAZIONE | RECUPERO | APPROFONDIMENTO |
|-------------------------|------------|-----------------|
| Griglie di dipartimento | In itinere | Nessuno |

TITOLO DEL MODULO:**C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*****TEMPI DI SVOLGIMENTO:****I quadrimestre e II quadrimestre****PREREQUISITI :**

_ Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.

_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di Squadra.

| UU.DD.: | ARGOMENTI |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 U.D. :: GIOCHI DI SQUADRA | Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra, degli sport proposti. |
| 2 U.D. : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI | Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi, per il miglioramento della tecnica della disciplina proposta. |

| <u>COMPETENZE</u> | <u>CONOSCENZE</u> | <u>ABILITA'</u> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <u>Sa individuare gli errori di esecuzione più evidenti</u> <u>Sa applicare e rispettare le regole basilari</u> | <ul style="list-style-type: none"> <u>Conosce le regole principali dei giochi sportivi e delle eventuali attività individuali proposte</u> | <ul style="list-style-type: none"> <u>Esegue i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti e i gesti tecnici di base delle attività affrontate</u> |

* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

| AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE | AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| • Spiega teoricamente e/o praticamente | • Ascolta/studia ed esegue il compito |
| • Fa eseguire il compito richiesto | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Osserva e corregge | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Incoraggia e coinvolge | • Si allena con la ripetizione |

*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

| MEZZI E STRUMENTI | SPAZI |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| • Libro di testo | • Aula scolastica, palestra, stadio, spazi esterni. |
| • LIM | |
| • Materiale fornito in fotocopia | |

| VALUTAZIONE | RECUPERO | APPROFONDIMENTO |
|--------------------------------|-------------------|------------------------|
| Griglie di dipartimento | In itinere | Nessuno |

TITOLO DEL MODULO:

D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

TEMPI DI SVOLGIMENTO:

PREREQUISITI :

- _ Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- _ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- _ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

| UU.DD.: | ARGOMENTI |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 U.D. :NORME DI IGIENE E CENNI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE | Conoscere le norme di igiene personale e di prevenzione della salute e degli infortuni. |
| 2 U.D. IL CORPO UMANO | Conoscenza del corpo e delle sue parti, delle posizioni e dei movimenti principali nell'attività motoria e le alterazioni posturali. |

| COMPETENZE | CONOSCENZE | ABILITA' |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • <u>Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico</u> | • <u>Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica</u> | • <u>E' in grado di riconoscere gli apparati maggiormente coinvolti e sollecitati nei vari esercizi</u> |

| | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Conosce i principali traumi sportivi e le norme di primo soccorso</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Sa come prevenire i principali infortuni e sa come comportarsi in caso di incidenti</u> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita</u> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Sa come evitare errate abitudini di vita</u> |

* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

| AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE | AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| • Spiega teoricamente e/o praticamente | • Ascolta/studia ed esegue il compito |
| • Fa eseguire il compito richiesto | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Osserva e corregge | • Chiede spiegazioni se necessario |
| • Incoraggia e coinvolge | • Si allena con la ripetizione |

*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

| MEZZI E STRUMENTI | SPAZI |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| • Libro di testo | • Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni. |
| • LIM | |
| • Materiale fornito in fotocopia | |

| VALUTAZIONE | RECUPERO | APPROFONDIMENTO |
|-------------------------|------------|-----------------|
| Griglie di dipartimento | In itinere | Nessuno |

La programmazione terrà conto del protocollo di sicurezza relativo alle scienze motorie e potrà subire modifiche durante il corso dell'anno.

Macomer 10/09/2021

La coordinatrice