

CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2023/2024

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
<ul style="list-style-type: none"> • Spiega teoricamente e/o praticamente • Fa eseguire il compito richiesto • Osserva e corregge • Incoraggia e coinvolge 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascolta/studia ed esegue il compito • Chiede spiegazioni se necessario • Chiede spiegazioni se necessario • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Libro di testo • LIM • Materiale fornito in fotocopia 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula scolastica, palestra, stadio, spazi esterni.

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

TITOLO DEL MODULO:

B. Sviluppo delle capacità coordinative

TEMPI DI SVOLGIMENTO:

I quadrimestre e II quadrimestre

PREREQUISITI :

_ 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
<ul style="list-style-type: none"> Spiega teoricamente e/o praticamente 	<ul style="list-style-type: none"> Ascolta/studia ed esegue il compito
<ul style="list-style-type: none"> Fa eseguire il compito richiesto 	<ul style="list-style-type: none"> Chiede spiegazioni se necessario
<ul style="list-style-type: none"> Osserva e corregge 	<ul style="list-style-type: none"> Chiede spiegazioni se necessario
<ul style="list-style-type: none"> Incoraggia e coinvolge 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> Libro di testo 	<ul style="list-style-type: none"> Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni.
<ul style="list-style-type: none"> LIM 	
<ul style="list-style-type: none"> Materiale fornito in fotocopia 	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

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
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

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.

<u>COMPETENZE</u>	<u>CONOSCENZE</u>	<u>ABILITA'</u>
• <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
• <u>Spiega teoricamente e/o praticamente</u>	• <u>Ascolta/studia ed esegue il compito</u>
• <u>Fa eseguire il compito richiesto</u>	• <u>Chiede spiegazioni se necessario</u>
• <u>Osserva e corregge</u>	• <u>Chiede spiegazioni se necessario</u>
• <u>Incoraggia e coinvolge</u>	• <u>Si allena con la ripetizione</u>

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

MEZZI E STRUMENTI	SPAZI
• <u>Libro di testo</u>	• <u>Aula scolastica, palestra, stadio, spazi esterni.</u>
• <u>LIM</u>	
• <u>Materiale fornito in fotocopia</u>	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

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

Macomer 10/09/2023

La coordinatrice