

LE COMPETENZE ESSENZIALI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

classe prima

COMPETENZE	OSA
<ul style="list-style-type: none">▪ concentrarsi sull'interiorizzazione e prendere coscienza del proprio corpo, anche in movimento▪ svolgere attività a basso ritmo di lavoro▪ seguire un rilassamento segmentario guidato▪ riferire sensazioni o percezioni relative a esercizi/situazioni proposte▪ eseguire su modello o proposta alcune azioni▪ distinguere il livello di attività che si sta svolgendo:<ul style="list-style-type: none">- prendere atto delle modificazioni relative all'adattamento del corpo dal riposo all'attività- riconoscere la necessità del "riscaldamento" prima dell'attività motoria- impegnarsi capendo la gradualità dello sforzo da compiere▪ giocare in modo globale una partita nei giochi di squadra considerati▪ effettuare almeno in parte i fondamentali delle discipline sportive trattate▪ arbitrare una partita a livello scolastico	<ul style="list-style-type: none">▪ conoscere la terminologia appropriata e la nomenclatura di assi, piani e segmenti corporei▪ conoscere il significato di schema corporeo e percezione del corpo▪ eseguire una ricerca del tono funzionale generale▪ compiere andature con cambio di peso e traslocazioni (galoppo laterale con cambio di direzione, mezzo passo girato ecc.)▪ compiere un esercizio di coordinazione intersegmentaria▪ eseguire correttamente una progressione di <i>stretching</i>▪ eseguire con precisione una sequenza di esercizi sulle posture▪ eseguire globalmente i fondamentali individuali degli sport trattati

classe seconda

COMPETENZE	OSA
<ul style="list-style-type: none">▪ concentrarsi sull'interiorizzazione e prendere coscienza del proprio corpo, anche in movimento▪ seguire un rilassamento guidato▪ riferire sensazioni o percezioni relative a esercizi/situazioni proposte▪ eseguire su modello o proposta alcune azioni:<ul style="list-style-type: none">- utilizzare le principali posture, anche in ambiti differenti- eseguire esercizi di mobilità articolare- eseguire corrette sequenze di <i>stretching</i> sia per la ricerca del tono funzionale sia come defaticamento- eseguire esercizi di coordinazione di livello medio- eseguire autonomamente semplici esercizi di tonificazione generale- eseguire combinazioni di esercizi su base ritmica▪ distinguere il livello di attività che si sta svolgendo:<ul style="list-style-type: none">- prendere atto delle modificazioni relative all'adattamento del corpo dal riposo all'attività, in relazione ai parametri cardio-respiratori- riconoscere la necessità del "riscaldamento" specifico per una determinata attività- impegnarsi capendo la gradualità dello sforzo da compiere- verbalizzare in modo sommario l'esperienza motoria sperimentata▪ giocare in modo globale una partita nei giochi di squadra considerati▪ effettuare almeno in parte i fondamentali delle discipline sportive trattate▪ arbitrare una partita a livello scolastico	<ul style="list-style-type: none">▪ rilevare le pulsazioni cardiache e valutare le modificazioni dopo una corsa▪ conoscere i gesti arbitrari di almeno un gioco sportivo▪ eseguire un esercizio di coordinazione livello medio di difficoltà▪ eseguire un percorso con rilevazione del tempo▪ conoscere i fondamentali individuali di due sport di squadra trattati ed eseguirne almeno tre per sport

classe terza

COMPETENZE	OSA
<ul style="list-style-type: none">▪ approntare una ricerca del tono funzionale per una precisa disciplina/attività▪ eseguire almeno una progressione di esercizi con o senza attrezzi anche/o su base musicale▪ riconoscere le informazioni derivanti dai canali sensoriali, attivando corrette risposte motorie▪ effettuare un programma di miglioramento della resistenza aerobica▪ realizzare una piccola composizione motoria a tema stabilito▪ approntare esercizi per migliorare le proprie prestazioni relativamente ai giochi di squadra	<ul style="list-style-type: none">▪ effettuare una progressione stabilita a corpo libero e/o con attrezzi▪ conoscere i fondamentali individuali e di squadra di almeno due sport trattati ed eseguire quelli individuali▪ eseguire un percorso relativo al miglioramento di una capacità motoria, considerando il proprio livello di partenza

classe quarta

COMPETENZE	OSA
<ul style="list-style-type: none">▪ applicare le conoscenze teoriche acquisite coordinandole in vista di un miglioramento (retroversione bacino, respirazione, verticalizzazioni; applicare le metodologie per un proprio miglioramento ecc.)▪ percepire la differenza tra contrazione e rilassamento▪ trasferire le abilità acquisite in attività sportive proposte dall'insegnante▪ utilizzare i fondamentali individuali e di squadra in situazioni di gioco	<ul style="list-style-type: none">▪ conoscere l'apparato locomotore e gli effetti benefici del movimento sulle sue strutture▪ conoscere i metodi di miglioramento delle capacità motorie▪ eseguire esercizi combinati su tema specifico, sapendo riconoscere gli elementi di difficoltà distinti per qualità e quantità (livelli di difficoltà e intensità dell'esercizio)

classe quinta

COMPETENZE

- acquisire atteggiamento critico verso il linguaggio motorio e sportivo
- trasferire le competenze motorie in altri ambiti
- elaborare possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri ambiti
- elaborare un personale percorso di miglioramento dei propri livelli di partenza
sapere che cosa fare in situazioni in cui si richieda un primo soccorso

moduli di nuoto

COMPETENZE	OSA
PRIMO ANNO	
<ul style="list-style-type: none">▪ nuotare in almeno uno stile▪ eseguire un tuffo libero o di partenza	<ul style="list-style-type: none">▪ conoscere la tecnica di almeno uno stile▪ effettuare con continuità una vasca▪ effettuare la virata elementare almeno in uno stile▪ effettuare un tuffo di partenza
SECONDO ANNO	
<ul style="list-style-type: none">▪ nuotare in almeno tre stili▪ nuotare nello stile rana in superficie e in profondità▪ spostarsi lateralmente con il solo movimento delle braccia▪ eseguire trasporti e prese per il salvamento▪ eseguire il tuffo di salvamento	<ul style="list-style-type: none">▪ effettuare quattro vasche continuative (100 metri) con un tuffo di partenza▪ eseguire il sostentamento pendolo con coordinazione delle braccia▪ eseguire almeno una tecnica di trasporto specifico del nuoto di salvamento