



## Programmazione Disciplinare per sito web

### Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

<b>Conoscenze disciplinari essenziali</b> (Definite dal Dipartimento)	<b>Abilità/capacità</b> (Definite dal Dipartimento)
<b>PRIMO BIENNIO</b>	
S.M.S.1 - Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità	Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo
S.M.S.1 - Conoscere il linguaggio specifico della disciplina	Utilizzare il lessico specifico della disciplina
S.M.S.1 - Conoscere i principali schemi motori e le loro caratteristiche	Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le varie parti del corpo
S.M.S.1 - Conoscere i principi e le fasi dell'apprendimento motorio	Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate
S.M.S.2 – Conoscere la terminologia, le regole principali degli sport praticati ed il fair play	Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali
S.M.S.2 – Conoscere i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati	Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova
S.M.S.2 – Conoscere le abilità necessarie al gioco	Adattarsi a regole e spazi differenti
S.M.S.3 – Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra	Applicare le regole degli sport praticati
S.M.S.3 – Conoscere i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	Accettare le decisioni arbitrali
S.M.S.3 – Conoscere le norme igieniche per la pratica sportiva a scuola	Eeguire e controllare i fondamentali di base degli sport praticati
S.M.S.4 – Conoscere alcune attività in ambiente naturale	Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento
	Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato
	Rispettare le regole di comportamento in palestra, il materiale scolastico ed i tempi di esecuzione di tutti i compagni
	Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette
	Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie e l'uso corretto delle diverse attrezzature
	Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza
	Praticare in forma globale attività all'aria aperta
	Sapersi orientare in contesti diversi
<b>SECONDO BIENNIO</b>	
S.M.S.1 – Conoscere le capacità condizionali e coordinative	Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori
S.M.S.1 – Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento	Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi
S.M.S.1 – Conoscere la struttura di una seduta di allenamento	Riconoscere le principali capacità coordinative e/o condizionali coinvolte nei vari movimenti
S.M.S.1 – Conoscere le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive	Eeguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento
S.M.S.2 – Conoscere le regole degli sport praticati	Eeguire in percorso od in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione
S.M.S.2 – Conoscere le principali capacità tecniche (i fondamentali) e tattiche degli sport individuali e di squadra praticati	Saper condurre un avviamento motorio (riscaldamento) ed una seduta di allenamento in base all'attività proposta
S.M.S.3 – Conoscere il concetto di salute dinamica	Rilevare ed analizzare tempi, misure e risultati
S.M.S.3 – Conoscere le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova
	Utilizzare i diversi schemi motori ed abilità in prestazioni individuali e di gruppo
	Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli
	Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune
	Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni sportive
	Assumere i diversi ruoli specifici all'interno della squadra
	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute e del benessere individuale
	Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria ed altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo



## Programmazione Disciplinare per sito web

<b>Conoscenze disciplinari essenziali</b> (Definite dal Dipartimento)	<b>Abilità/capacità</b> (Definite dal Dipartimento)
	Rispettare le regole ed i turni che consentono un lavoro sicuro
	Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo
S.M.S.4 – Conoscere alcune attività in ambiente naturale	Vivere esperienze motorie ed organizzative diversificate.
S.M.S.4 – Conoscere le caratteristiche delle attrezzature per praticare l'attività sportive	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti
<b>CLASSI QUINTE</b>	
S.M.S.1 – Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica ed averne consapevolezza	Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dall'esperienza maturata
	Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate
S.M.S.1 – Conoscere le capacità condizionali e coordinative ed i loro metodi di allenamento	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica
	Controllare il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandolo alla richiesta della prestazione
S.M.S.2 – Conoscere le regole degli sport praticati	Applicare e rispettare le regole accettando le decisioni arbitrali
	Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento sportivi
	Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco
S.M.S.2 – Conoscere le capacità tecniche sottese allo sport praticato	Assumere ruoli all'interno di un gruppo
	Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi
S.M.S.2 – Conoscere il codice gestuale dell'arbitraggio	Svolgere compiti di giuria e arbitraggio
S.M.S.3 – Conoscere il movimento come prevenzione della salute	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute
S.M.S.3 – Conoscere il codice comportamentale del primo soccorso	Intervenire consapevolmente in caso di piccoli traumi
	Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti
S.M.S.4 – Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni	Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta