|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASSE PRIMA**  **SCIENZE MOTORIE** Curricolo Verticale I.C.”F. Vivona” Calatafimi – Segesta | | | | |
| **TRAGUARDI per lo sviluppo delle competenze al termine della classe 1a** | | | **OBIETTIVI** | **CONTENUTI** |
| **ORIENTAMENTO** | **A** | L’ALUNNO UTILIZZA EFFICACEMENTE  LE PROPRIE CAPACITÀ IN CONDIZIONI  FACILI E NORMALI DI ESECUZIONE  (REAZIONE MOTORIA - ORIENTAMENTO). | **A1**  Consolidamento delle capacità coordinative;  Accoppiamento e combinazione dei movimenti;  Equilibrio;  Ritmo;  Coordinazione. | **A1**  Esercizi di motricità fine e globale.  Movimento – percorso per trasportare oggetti e attrezzi su comando  Educazione alla salute: igiene personale, educazione alimentare, cenni su problematiche alimentari legate a malattie psicologiche.  Nomenclatura delle parti del corpo umano e posizione di esso nello spazio durante l’attività fisica. |
| **CONSAPEVOLEZZA** | **B** | L’ALUNNO UTILIZZA  CONSAPEVOLMENTE PIANI DI LAVORO  RAZIONALI PER L'INCREMENTO DELLE  CAPACITÀ CONDIZIONALI | **B1**  Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento  delle capacità condizionali:  -forza: modulare e distribuire il carico motorio  secondo i corrispettivi parametri fisiologici e  rispettare le pause di recupero;  -rapidità – resistenza - mobilità | **B1-2**  Esercizi di deambulazione con ostacoli.  Movimento percorso con ritmo dettato  dall'insegnante |
| **B**2 Presa di coscienza del proprio corpo e del proprio stato di efficienza fisica. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASSE SECONDA**  **SCIENZE MOTORIE** Curricolo Verticale I.C.”F. Vivona” Calatafimi – Segesta | | | | |
| **TRAGUARDI per lo sviluppo delle competenze al termine della classe 2a** | | | **OBIETTIVI** | **CONTENUTI** |
| **ORIENTAMENTO** | **A** | L’ALUNNO UTILIZZA EFFICACEMENTE  LE PROPRIE CAPACITÀ IN CONDIZIONI  FACILI E NORMALI DI ESECUZIONE  (REAZIONE MOTORIA - ORIENTAMENTO). | **A1**  Rapporto tra prontezza dei riflessi e destrezza.  partecipare attivamente ai giochi sportivi  collaborando con gli altri, accettando la sconfitta. | **A1**  Esercizi di coordinazione spazio-temporale con piccoli attrezzi.  Giochi individuali e di coppia con e senza piccoli attrezzi  Nomenclatura delle parti del corpo umano; Lo scheletro, le articolazioni, apparato circolatorio, il sangue; apparato respiratorio; apparato muscolare;  Il movimento. La capacità motoria.  Nozioni di primo soccorso (contusioni, stiramenti, strappi muscolari, lussazioni, distorsioni). |
| **Consapevolezza** | **B** | L’ALUNNO UTILIZZA  CONSAPEVOLMENTE PIANI DI LAVORO  RAZIONALI PER L'INCREMENTO DELLE  CAPACITÀ CONDIZIONALI | **B1**  Effetti delle attività motorie e sportive per il  benessere della persona e la prevenzione delle  malattie.  I principi metodologici di allenamento  funzionali al mantenimento di uno stato di salute  ottimale. | **B**2  Esercizi per la resistenza con percezione del  proprio ritmo cardiaco.  Esercizi di respirazione toracica e diaframmatica**.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASSE TERZA**  **SCIENZE MOTORIE** Curricolo Verticale I.C.”F. Vivona” Calatafimi – Segesta | | | | |
| **TRAGUARDI per lo sviluppo delle competenze al termine della classe 3a** | | | **OBIETTIVI** | **CONTENUTI** |
| **CONOSCENZE** | **A** | L’ALUNNO RICONOSCE IL CORRETTO  RAPPORTO TRA ESERCIZIO FISICO –  ALIMENTAZIONE – BENESSERE | **A1**  Fase di sviluppo della disponibilità variabile:  organizzare attività motorie e coordinare vari  schemi di movimento in simultaneità e  successione | **A1**  Esercizi di conoscenza della nuova fase.  Esercizi a coppia e di gruppo per orientamento spazio temporale.  L’alimentazione: anoressia e bulimia.  Dooping. |
| **SVILUPPO** | **B** | L’ALUNNO METTE IN ATTO  COMPORTAMENTI CORRETTI E  ACQUISISCE LA CAPACITÀ DI  RISPETTARE L'ALTRO E DI ASSUMERSI  RESPONSABILITÀ. | **B1**  Strategie | **B1**  Esercizi - giochi di squadra con regole specifiche  Nozioni di primo soccorso (contusioni, stiramenti, strappi muscolari, lussazioni, distorsioni) |
| **COORDINAMENTO** | **C** | LUNNO LEGGE LE OPERE PIÙ SIGNIFICATIVE PRO L’ALUNNO UTILIZZA LE ABILITÀ  APPPRESE IN SITUAZIONI AMBIENTALI  DIVERSE IN CONTESTI PROBLEMATICI,  NON SOLO IN AMBITO SPORTIVO.  DOTTE NELL’ARTE, MODERNA E | **C1**  Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti  fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza:  attuarli e applicarli nel gioco e nella vita,  comportamenti equilibrati da un punto di vista  fisico. | **C1**  Esercizi e giochi di squadra con regole.  Esercizi per la percezione della propria energia  corporea. |
| **CONOSCENZE TECNICHE** | **D** | L’ALUNNO CONOSCE LE VARIE  MALFORMAZIONI FISICHE ED EFFETTUA  TECNICHE VISIVE DI CONTROLLO ED  ESERCIZI DI PREVENZIONE | **A1**  Saper accettare il diverso nelle varie  esercitazioni di squadra | **A1**  Esercizi posturali preventivi.  Movimenti aerobici combinati.  Esercizi intervallati con attività di movimento aerobico**.** |