|  |
| --- |
| **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 EFFICACEMENTELE PROPRIE CAPACITÀ IN CONDIZIONIFACILI 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 UTILIZZACONSAPEVOLMENTE PIANI DI LAVORORAZIONALI PER L'INCREMENTO DELLECAPACITÀ CONDIZIONALI | **B1**Livello di sviluppo e tecniche di miglioramentodelle capacità condizionali:-forza: modulare e distribuire il carico motoriosecondo i corrispettivi parametri fisiologici erispettare le pause di recupero;-rapidità – resistenza - mobilità | **B1-2**Esercizi di deambulazione con ostacoli.Movimento percorso con ritmo dettatodall'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 EFFICACEMENTELE PROPRIE CAPACITÀ IN CONDIZIONIFACILI E NORMALI DI ESECUZIONE(REAZIONE MOTORIA - ORIENTAMENTO). | **A1**Rapporto tra prontezza dei riflessi e destrezza.partecipare attivamente ai giochi sportivicollaborando 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 UTILIZZACONSAPEVOLMENTE PIANI DI LAVORORAZIONALI PER L'INCREMENTO DELLECAPACITÀ CONDIZIONALI | **B1**Effetti delle attività motorie e sportive per ilbenessere della persona e la prevenzione dellemalattie.I principi metodologici di allenamentofunzionali al mantenimento di uno stato di saluteottimale. | **B**2 Esercizi per la resistenza con percezione delproprio 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 CORRETTORAPPORTO TRA ESERCIZIO FISICO –ALIMENTAZIONE – BENESSERE  | **A1**Fase di sviluppo della disponibilità variabile:organizzare attività motorie e coordinare varischemi di movimento in simultaneità esuccessione | **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 ATTOCOMPORTAMENTI CORRETTI EACQUISISCE LA CAPACITÀ DIRISPETTARE L'ALTRO E DI ASSUMERSIRESPONSABILITÀ. | **B1**Strategie | **B1**Esercizi - giochi di squadra con regole specificheNozioni di primo soccorso (contusioni, stiramenti, strappi muscolari, lussazioni, distorsioni) |
| **COORDINAMENTO** | **C** | LUNNO LEGGE LE OPERE PIÙ SIGNIFICATIVE PRO L’ALUNNO UTILIZZA LE ABILITÀAPPPRESE IN SITUAZIONI AMBIENTALIDIVERSE IN CONTESTI PROBLEMATICI,NON SOLO IN AMBITO SPORTIVO.DOTTE NELL’ARTE, MODERNA E | **C1**Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamentifisici e psicologici tipici della pre-adolescenza:attuarli e applicarli nel gioco e nella vita,comportamenti equilibrati da un punto di vistafisico. | **C1**Esercizi e giochi di squadra con regole.Esercizi per la percezione della propria energiacorporea. |
| **CONOSCENZE TECNICHE** | **D** |  L’ALUNNO CONOSCE LE VARIEMALFORMAZIONI FISICHE ED EFFETTUATECNICHE VISIVE DI CONTROLLO EDESERCIZI DI PREVENZIONE | **A1**Saper accettare il diverso nelle varieesercitazioni di squadra | **A1**Esercizi posturali preventivi.Movimenti aerobici combinati.Esercizi intervallati con attività di movimento aerobico**.** |