Progettazione delle attività didattico-educative

SCUOLA: SECONDARIA DI PRIMO GRADO		
CLASSE: PRIMA		
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Competenze	**Abilità**	**Conoscenze**
Partecipa alle attività motorie e ai giochi individuali e di gruppo, adeguando le proprie abilità motorie alle diverse situazioni. Conosce e rispetta le principali regole dei giochi e delle attività sportive, adottando comportamenti corretti e ispirati al fair play. Agisce nel rispetto dei criteri di base della sicurezza per sé, per gli altri e per l'ambiente. Conosce e applica semplici principi di igiene personale, alimentazione equilibrata e stile di vita attivo, riconoscendone l'importanza per il proprio benessere psicofisico. In particolare, è in grado di: – riconoscere le principali caratteristiche e potenzialità del proprio corpo e acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie capacità motorie; – riconoscere e applicare i principi di base relativi al proprio benessere psicofisico, con particolare attenzione all'igiene personale, all'alimentazione e all'importanza del movimento; – eseguire semplici movimenti e attività motorie, coordinando le diverse parti del corpo	**Dimensione dei comportamenti e stili di vita attivi e sani** - Partecipare con interesse e continuità alle diverse attività motorie proposte. - Utilizzare in modo attivo i momenti della giornata scolastica dedicati alla ricreazione, alle pause e alle situazioni in cui è possibile muoversi. - Partecipare alle iniziative sportive, alle escursioni e alle uscite attive organizzate dalla scuola. - Conoscere e praticare semplici attività motorie e sportive anche nel tempo libero, riconoscendo l'importanza del movimento per il proprio benessere. - **Dimensione motoria** - Migliorare la consapevolezza e la padronanza del proprio corpo, in relazione alle proprie caratteristiche e capacità. - Consolidare gli schemi motori di base e sviluppare le principali capacità coordinative. Acquisire e utilizzare semplici abilità motorie attraverso il gioco, l'esercizio e le attività sportive proposte.	- Conoscere la terminologia essenziale relativa all'attività motoria e sportiva. - Conoscere in modo essenziale il proprio corpo, con particolare riferimento ai principali muscoli, ossa e articolazioni. - Conoscere alcuni elementi fondamentali del funzionamento dell'organismo durante l'attività motoria, con particolare riferimento all'apparato cardio-respiratorio. - Conoscere e riconoscere gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare, afferrare, strisciare, arrampicarsi, ecc. - Conoscere le principali capacità coordinative e condizionali e comprenderne in modo essenziale la funzione. - Conoscere semplici test motori per la rilevazione delle capacità coordinative e condizionali. - Conoscere le principali unità di misura della lunghezza e del tempo utilizzate

e adattandosi alle diverse situazioni; – orientarsi nello spazio e nel tempo attraverso semplici esercizi e attività motorie, utilizzando in modo adeguato gli spazi e gli attrezzi disponibili; – rispettare le principali regole delle attività e dei giochi, comprendendone la funzione e adottando comportamenti corretti nei confronti dei compagni; – agire nel rispetto dei criteri fondamentali di sicurezza durante le attività motorie e nell'utilizzo degli attrezzi, acquisendo comportamenti responsabili anche negli ambienti extrascolastici; – partecipare alle attività individuali e di gruppo, collaborando con i compagni e rispettando le capacità e le differenze di ciascuno; – assumere semplici responsabilità all'interno del gruppo e contribuire, secondo le proprie possibilità, alla buona riuscita delle attività; – impegnarsi nelle attività motorie con continuità, valorizzando i propri progressi e sviluppando fiducia nelle proprie potenzialità.	- Utilizzare il corpo e il movimento come modalità di espressione e comunicazione. - **Dimensione cognitiva** - Conoscere e rispettare le regole fondamentali delle attività motorie, dei giochi e degli sport individuali e di squadra proposti. - Comprendere semplici strategie e tattiche di gioco e applicarle nelle diverse situazioni. - Riconoscere semplici problemi nelle situazioni di gioco e cercare soluzioni adeguate. Partecipare in modo responsabile alle attività, interagendo positivamente con l'ambiente di apprendimento. - Conoscere i principi fondamentali di una sana alimentazione in relazione all'attività motoria e a uno stile di vita sano. - Conoscere in modo essenziale le principali parti del corpo e le loro funzioni durante il movimento. - **Dimensione sociale** - Interagire con i compagni in modo rispettoso, collaborativo e inclusivo, riconoscendo e valorizzando le diversità. - Collaborare nelle attività di gruppo, rispettando i ruoli assegnati e le capacità proprie e altrui. - Conoscere e applicare le principali regole del fair play, mostrando rispetto per i compagni, gli avversari e le regole del gioco. - **Dimensione emotivo-relazionale** - Riconoscere e gestire le proprie emozioni durante le attività motorie, i giochi e le situazioni sportive. - Affrontare con impegno e fiducia le difficoltà e gli errori, cercando di migliorare le proprie prestazioni. - Accettare il risultato delle attività e dei giochi,	nelle attività motorie e sportive. - Conoscere e leggere semplici rappresentazioni grafiche dei dati, anche attraverso l'utilizzo di istogrammi. - Conoscere l'importanza della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni con gli altri e nelle attività di gruppo. GIOCHI E SPORT - Conoscere i gesti tecnici fondamentali delle attività sportive e dei giochi praticati. - Conoscere il lessico essenziale relativo ai principali gesti tecnici. - Conoscere e comprendere le principali regole delle attività sportive e dei giochi praticati a scuola. - Conoscere i principali gesti arbitrali e il loro significato. - Comprendere l'importanza del rispetto delle regole, dei compagni, degli avversari e dei diversi ruoli nell'attività sportiva. - Conoscere i principi fondamentali di correttezza, lealtà, collaborazione e rispetto propri della pratica sportiva. SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA - Conoscere le principali norme di igiene personale nella vita quotidiana e durante e dopo la pratica sportiva. - Conoscere l'importanza della scelta di

	rispettando sé stessi e gli altri. - Saper chiedere aiuto e offrire il proprio supporto ai compagni nelle situazioni di difficoltà.	un abbigliamento adeguato all'attività motoria e sportiva scolastica. - Conoscere le principali indicazioni relative all'assunzione di cibi e bevande in relazione alla pratica dell'attività sportiva. - Conoscere le modalità corrette di utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi. - Conoscere le principali norme di sicurezza da rispettare durante la pratica delle attività motorie e sportive. - Conoscere i principali infortuni che possono verificarsi durante l'attività motoria e sportiva e le fondamentali norme di comportamento in caso di infortunio. ORIENTAMENTO SCOLASTICO E PROFESSIONALE - Conoscere le principali caratteristiche del percorso scolastico della scuola secondaria di primo grado. - Conoscere i propri interessi, le proprie attitudini e le proprie capacità come elementi utili alla costruzione del proprio percorso di crescita e di orientamento. - Conoscere in modo essenziale alcune caratteristiche dei diversi percorsi scolastici e formativi successivi alla scuola secondaria di primo grado.

OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO		
● **Esecuzione e coordinamento:** utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo) ● **Controllo del movimento:** utilizzare consapevolmente i piani di lavoro razionali, per l'incremento delle capacità condizionali, secondo propri livelli di maturazione, sviluppo, apprendimento. ● **Il gioco:** partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate, assumendo comportamenti corretti. ● **Igiene e salute. Valori dello sport:** osservare norme igienico-sanitarie funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale. Relazionarsi positivamente con il gruppo, rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali		
CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE VERIFICHE (Vd. rubriche di valutazione allegate al PTOF)		
NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PERIODICHE		
Verifiche pratiche : 2 per quadrimestre Verifiche scritte: 1 per quadrimestre		