



## CURRICOLO D'ISTITUTO PRIMO BIENNIO DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### 1. COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA DI RIFERIMENTO PER LA DISCIPLINA (Raccomandazione del Consiglio dell'Unione europea del 22 maggio 2018)

**Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare:** La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.

### 2. PROFILO IN USCITA AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO IN BASE ALLE LINEE GUIDA E/O INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	1.1.a. Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive 1.2.a. Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento 1.3.a. Muoversi nel territorio, riconoscendo le caratteristiche e rispettando l'ambiente 1.4.a. Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette	1.1.c. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative) 1.2.c. Conoscere il ritmo delle-nelle azioni motori e sportive 1.3.c. Conoscere le corrette pratiche sportive e motorie anche in ambiente naturale 1.4.c. conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	2.1.a. Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive 2.2.a. Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali 2.3.a. Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazione con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni	2.1.c. Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali 2.2.c. Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive 2.3.c. Riconoscere le differenze tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento
<b>GIOCO E SPORT</b>	3.1.a. Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale 3.2.a. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive 3.3.a. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio	3.1.c. Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra 3.2.c. Conoscere semplici tattiche e strategie dei diversi sport praticati 3.3.c. Conoscere la terminologia, il regolamento, il fair play anche in funzione di arbitraggio



	3.4.a. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture	3.4.c. Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	4.1.a. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure al primo soccorso 4.2.a. per migliorare lo stato di salute, scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti 4.3.a. Scegliere di praticare attività sportiva e motoria (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psico-fisica	4.1.c. Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso 4.2.c. Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, droghe, alcool, doping) 4.3.c. Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica

### 3. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (comprese verifiche) CLASSI PRIME

A. ABILITA' MOTORIE DI BASE E SPORT DI SQUADRA	Tempi
<p><b>Unità 1. Abilità Motorie Fondamentali</b> Esercitazioni pratiche incentrate sullo sviluppo delle abilità motorie di base: corsa, salto, lancio, presa.</p> <p><b>Unità 2. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Apprendimento delle regole base e attività pratiche introduttive legate allo sport di squadra scelto dal docente. Esempi: Calcio a 5, Pallavolo, Pallacanestro, ecc.</p> <p><b>Unità 3. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Apprendimento delle regole base e attività pratiche introduttive legate allo sport di squadra scelto dal docente. Esempi: Rugby, Handball, Hockey, ecc.</p> <p><b>Unità 4. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Iniziazione alle regole e alle tecniche fondamentali dello sport di squadra scelto, con attività pratiche e giochi semplificati. Esempi: Baseball, Softball, ecc.</p>	20 ORE

B. SPORT ALTERNATIVI E VALORI NELLO SPORT	Tempi
<p><b>Unità 1. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Esplorazione delle regole e delle tecniche dello sport alternativo scelto, focalizzando l'attenzione su spirito di squadra e comunicazione. Esempi: Ultimate Frisbee, Bocce, Badminton, ecc.</p> <p><b>Unità 2. Valori e Sport</b> Attività e dialoghi incentrati sull'importanza dei valori quali rispetto, cooperazione e inclusione nello sport e nella vita quotidiana.</p> <p><b>Unità 3. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Lezioni teorico-pratiche sullo sport alternativo scelto, comprensive delle regole, tecniche e strategie specifiche. Esempi: Curling, Bowling, Pétanque, ecc.</p>	20 ORE



--	--

<b>C. SVILUPPO DELLE CAPACITÀ FISICHE</b>	Tempi
<b>Unità 1. Forza</b> Lavoro specifico sulla forza attraverso attività come il circuit training e esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. <b>Unità 2. Resistenza</b> Lavoro specifico sulla resistenza attraverso attività di corsa continua, intervallata, ripetute, fartlek. <b>Unità 2. Flessibilità</b> Esercizi e attività volte al miglioramento della flessibilità, con approccio allo stretching.	20 ORE

<b>D. ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DI UN TORNEO</b>	Tempi
<b>Unità 1. Pianificazione e Svolgimento di un Torneo</b> Fase di progettazione, organizzazione e attuazione di un torneo scolastico, enfatizzando il fair-play e la partecipazione attiva.	8 ORE

#### 4. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (comprese verifiche) CLASSI SECONDE

<b>A. ABILITA' MOTORIE DI BASE E SPORT DI SQUADRA</b>	Tempi
<b>Unità 1. Approfondimento delle Abilità Motorie Fondamentali</b> Esercitazioni avanzate incentrate sul perfezionamento delle abilità motorie: corsa veloce, salto in lungo, lancio mirato, presa sicura. <b>Unità 2. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Focus sulle tattiche, strategie e specializzazioni in un determinato sport di squadra. Esempi: fasi di gioco nel Calcio a 5, ruoli avanzati nella Pallavolo, ecc. <b>Unità 3. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Tecniche avanzate, tattiche e strategie legate allo sport di squadra scelto dal docente. Esempi: Rugby, Handball, Hockey, ecc. <b>Unità 4. Sport di Squadra (a scelta del docente)</b> Strategie e tecniche avanzate dello sport di squadra scelto, con attività pratiche e giochi specializzati. Esempi: Baseball, Softball, ecc.	22 ORE

<b>B. SPORT ALTERNATIVI E ETICA SPORTIVA</b>	Tempi
<b>Unità 1. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Tecniche avanzate e strategie dello sport alternativo scelto, focalizzando su spirito di squadra e leadership. Esempi: Ultimate Frisbee, Bocce, Badminton, ecc. <b>Unità 2. Etica e Fair-play nello Sport</b> Attività e dialoghi incentrati sul rispetto, cooperazione, inclusione e leadership nello sport e nella vita quotidiana.	22 ORE



<b>Unità 3. Sport Alternativo (a scelta del docente)</b> Lezioni avanzate sullo sport alternativo scelto, enfatizzando tecniche, tattiche e strategie complesse. Esempi: Curling, Bowling, Pétanque, ecc.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

C. SVILUPPO DELLE CAPACITA' FISICHE	Tempi
<b>Unità 1. Forza Avanzata</b> Introduzione agli esercizi con sovraccarichi, kettlebell e TRX. <b>Unità 2. Resistenza Avanzata</b> Allenamenti ad alta intensità, come HIIT e Tabata. <b>Unità 3. Flessibilità e Mobilità</b> Approfondimenti sullo stretching dinamico e tecniche di rilassamento muscolare, come il foam rolling.	22 ORE

## 5. OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA NEL PRIMO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<b>MOVIMENTO</b>	Acquisire una base solida di schemi motori funzionali; sviluppare la percezione e la capacità di riprodurre ritmi attraverso il movimento; riconoscere e rispettare l'ambiente quando si muove nel territorio; comprendere e applicare posture corrette durante le attività.	Introduzione alla struttura e alla funzionalità del corpo umano; comprensione delle basi del ritmo nelle azioni motorie; familiarità con le corrette pratiche motorie in diversi ambienti; introduzione alle funzioni fisiologiche in relazione al movimento.
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	Sviluppare tecniche espressive per rappresentare idee e stati d'animo; comprendere e produrre linguaggi non verbali; creare sequenze ritmiche di movimento con finalità espressive.	Introduzione ai linguaggi non verbali; elementi base delle principali tecniche espressive; differenze tra movimento biomeccanico ed espressivo; principi di musica e ritmo in relazione al movimento.
<b>GIOCO E SPORT</b>	Adattare abilità tecniche a giochi e sport; contribuire attivamente nella scelta e realizzazione di strategie sportive; sperimentare ruoli diversi in contesti sportivi come il fair play e l'arbitraggio; comprendere la diversità culturale dei giochi e degli sport.	Fondamenti delle abilità tecniche in giochi e sport; introduzione alle strategie e tattiche sportive; terminologia, regolamento e principi del fair play; comprensione dell'evoluzione dei giochi e dello sport nelle diverse culture.
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	Adottare comportamenti sicuri per prevenire infortuni; riconoscere e evitare l'uso di	Principi di sicurezza e primo soccorso; principi di una dieta equilibrata e informazioni sulle



	sostanze illecite; prendere decisioni informate riguardo alla propria salute fisica e mentale.	dipendenze e sostanze illecite, incluse le informazioni riguardanti fumo, droghe, alcool e doping; concetti fondamentali di allenamento e pratica sportiva per migliorare l'efficienza psicofisica; consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano per il benessere generale.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 6. METODOLOGIE

- a. Lezione frontale
- b. Lezioni pratiche
- c. Lavori a coppie o in gruppo
- d. Assegnazione del compito
- e. Peer tutoring
- f. Brainstorming
- g. Strutturazione dell'attività per fasi seguendo un crescente livello di difficoltà
- h. Feedback e correzione dell'errore

## 7. TIPOLOGIE DI VERIFICA

- a. Osservazione sistematica
- b. Schede di rilevazione
- c. Test motori
- d. Interrogazione Orale
- f. Altro

## 8. STRUMENTI

Tutti gli attrezzi, grandi e piccoli, codificati, di fortuna o fantasia

## 9. CRITERI DI VALUTAZIONE (si rimanda al PTOF d'Istituto).

## 10. GRIGLIE/RUBRICA DI VALUTAZIONE (in allegato, deliberate dal dipartimento disciplinare e dal CDU)