

# ISTITUTO COMPRENSIVO DI TRICHIANA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

## CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2011/12

### *Finalità educative della materia.*

Suscitare interesse e aumentare la motivazione verso la pratica motoria-sportiva quale mezzo che contribuisce al miglioramento della qualità della vita.

✂ Dare la possibilità di scoprire le attitudini motorie personali, maturando la consapevolezza dei propri limiti

e delle proprie potenzialità.

✂ Far riconoscere il contributo dell'esperienza motoria e sportiva ai fini della crescita del rispetto reciproco,

della partecipazione attiva, del controllo delle proprie emozioni, della cooperazione e collaborazione interpersonale.

### *Classi prime*

#### *Obiettivi formativi*

- ✂ Prendere coscienza delle proprie capacità motorie
- ✂ Arricchire il repertorio delle proprie azioni motorie
- ✂ Migliorare l'efficacia delle proprie azioni motorie in relazione allo spazio e al tempo
- ✂ Conoscere e rispettare le regole degli sport proposti

#### *Obiettivi specifici di apprendimento*

- ✂ Consolidamento degli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base
- ✂ Presa di coscienza delle proprie capacità tramite l'autovalutazione
- ✂ Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- ✂ Consolidamento dell'orientamento spaziale (direzioni, distanze, traiettorie), temporale (durata, successione) e della lateralità
- ✂ Conoscenza e rispetto delle regole nella pratica ludico-sportiva

#### *Attività/Contenuti*

- ✂ Esercitazioni individuali a corpo libero e con piccoli attrezzi
- ✂ Esercitazioni di corsa di resistenza a ritmi diversi
- ✂ Test sulle capacità fisiche e confronti di autovalutazione
- ✂ Gli spostamenti nel gioco per occupare lo spazio in modo efficace
- ✂ Esercizi di preacrobatica (capovolte, volteggio)
- ✂ I fondamentali individuali e di squadra della pallamano , pallavolo , pallacanestro .
- ✂ Le specialità dell'atletica leggera previste dai G.S.S.
- ✂ Regole e tecnica delle attività sportive svolte

#### *Competenze in uscita*

- ✂ Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione
- ✂ Saper riconoscere e valutare traiettorie, distanze e direzioni in situazioni semplici
- ✂ Saper eseguire gesti tecnici in modo corretto

- ✂ Saper rispettare le regole nell'attività ludico e sportiva
- ✂ Saper controllare le proprie emozioni e l'aggressività
- ✂ Saper collaborare con i compagni

### ***Classi seconde***

#### ***Obiètti formativi***

- ✂ Migliorare il livello di conoscenza e coscienza del proprio corpo
- ✂ Controllare il proprio corpo in situazioni complesse, mutevoli e variabili
- ✂ Migliorare le capacità fisiche condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare)
- ✂ Rispettare ed utilizzare le regole degli sport proposti

#### ***Obiètti specifici di apprendimento***

- ✂ Potenziamento degli elementi dello schema corporeo e degli schemi motori di base
- ✂ Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- ✂ Potenziamento dell'orientamento spaziale (direzioni, distanze, traiettorie), temporale (durata, successione) e della lateralità
- ✂ Valore del confronto e della competizione nell'attività sportiva
- ✂ Stimolare la creatività e la collaborazione

#### ***Attività/Contenuti***

- ✂ Esercitazioni individuali a corpo libero e con piccoli attrezzi
- ✂ Esercitazioni di corsa di resistenza a ritmi diversi
- ✂ Test sulle capacità fisiche e confronti di autovalutazione
- ✂ Esecuzione di esercizi di preacrobatica (capovolte, volteggio senza assistenza)
- ✂ I fondamentali individuali e di squadra della pallamano , pallavolo , pallacanestro ,calcetto.
- ✂ Le specialità dell'atletica leggera previste dai G.S.S.
- ✂ Regole e tecnica delle attività sportive svolte

#### ***Competenze in uscita***

- ✂ Saper utilizzare efficacemente le proprie capacità in situazioni anche complesse
- ✂ Saper utilizzare piani di lavoro per l'incremento delle capacità condizionali
- ✂ Saper riconoscere e valutare traiettorie, distanze e direzioni in situazioni complesse
- ✂ Saper eseguire gesti tecnici in modo corretto ed efficace
- ✂ Saper rispettare le regole nell'attività ludico e sportiva
- ✂ Saper controllare le proprie emozioni e l'aggressività
- ✂ Saper collaborare con i compagni

### ***Classi terze***

#### ***Obiètti formativi***

- ✂ Approfondire la conoscenza e la gestione del proprio corpo
- ✂ Migliorare l'utilizzo delle proprie abilità in relazione all'attività svolta, alle esigenze tattiche e alle possibili variabili
- ✂ Utilizzare in modo consapevole ed efficace le proprie capacità condizionali secondo i livelli di maturazione

personali

✂ Sviluppare la responsabilità personale in funzione del rispetto delle regole degli sport proposti e partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione

### ***Obiettivi specifici di apprendimento***

- ✂ Consolidamento della coordinazione dinamica globale
- ✂ Conoscenza delle metodologie di allenamento
- ✂ Riconoscere le componenti spazio-tempo in ogni situazione sportiva
- ✂ Conoscere, gestire e rispettare le regole di giochi e sport sia come giocatore che come arbitro

### ***Attività/Contenuti***

- ✂ Esercitazioni individuali a corpo libero e con piccoli attrezzi
- ✂ Esercitazioni di corsa di resistenza a ritmi diversi
- ✂ Test sulle capacità fisiche e confronti di autovalutazione
- ✂ Esecuzione di esercizi di preacrobatica in successione
- ✂ I fondamentali individuali e di squadra della pallamano , pallavolo , pallacanestro , calcetto in situazioni tattiche piu' complesse
- ✂ Le specialità dell'atletica leggera previste dai G.S.S.
- ✂ Regole e tecnica delle attività sportive svolte

### ***Competenze in uscita***

- ✂ Saper utilizzare la coordinazione in modo corretto in tutte le situazioni
- ✂ Saper usare l'allenamento per migliorarsi e per mantenere un buon stato di salute
- ✂ Saper valutare con sicurezza direzioni, distanze, traiettorie rispetto a sé e agli spostamenti di compagni e avversari
- ✂ Saper rispettare le regole durante l'attività e assumere comportamenti adeguati di sicurezza in tutte le Situazioni

### ***Metodologia***

Il metodo di insegnamento partirà sempre dall'insegnamento in forma globale .Diventerà analitico quando si tratterà di insegnare e di approfondire aspetti particolari di un gesto atletico specifico e complesso .  
L'intervento sarà individualizzato quando ce ne sarà la necessità.

### ***Verifica***

Le verifiche che riguardano le attività proposte saranno effettuate mediante prove oggettive e attraverso l'osservazione sistematica della motricità di ogni alunno da parte dell'insegnante.

### ***Valutazione***

Sarà effettuata tenendo conto dei progressi ottenuti sempre in relazione al livello di partenza, all'impegno e al grado di coinvolgimento attivo alle proposte educative e motorie, sia nelle attività individuali che nelle attività collettive e nei giochi di squadra.

### ***Altre attività***

Corsa campestre dei G.S.S.

Atletica leggera dei G.S.S.

Tornei interni tra le classi di calcio a cinque, pallavolo

