CURRICULUM VERTICALE SC. SECONDARIA I° - SCIENZE MOTORIE

	SCIENZE MOTORIE	
Sez. A traguardi formativi		**CLASSI**
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare **Consapevolezza ed espressione culturale**		
Competenze Specifiche	**Abilità**	**Conoscenze**
- Saper utilizzare e trasferire le abilità motorie acquisite per la realizzazione dei principali gesti tecnici dei vari sport proposti. - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o non previste (prime forme di *problem solving* motorio). - Continuare a rielaborare e aggiustare il proprio bagaglio motorio in funzione dei cambiamenti morfologici in atto tipici della pubertà. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali all'apprendimento efficace e alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione pre-sportiva e sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole, riferimenti geografici, analisi appropriata della situazione ambientale, riconoscimento guidato dei limiti imposti dalle barriere architettoniche).	- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Indossare puntualmente l'abbigliamento e le calzature idonee necessarie per una corretta pratica sportiva in virtù delle indicazioni dettate dai docenti. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.	**CLASSI PRIME:** 1. attività di totale acquisizione e perfezionamento degli schemi motori di base; 2. attività di coordinazione spazio-temporale, oculo-manuale-podalica, differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici; 3. esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire; 4. attività ed esercitazioni individuali e con piccoli gruppi per favorire l'acquisizione dei fondamentali tecnici di base per l'avviamento alla pallavolo, basket e atletica leggera. **CLASSI SECONDE:** 1. attività di totale perfezionamento degli schemi motori di base e acquisizione delle competenze sportive; 2. attività di differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici in complessi, trasferimento del gesto motorio in

	- Praticare attività di movimento finalizzato per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Conoscere ed essere consapevole degli effetti positivi di una corretta alimentazione e di un sano stile di vita e allo stesso modo degli effetti nocivi legati a comportamenti pericolosi, all'assunzione di sostanze dannose per la salute, illecite e che inducono dipendenza: doping, fumo, alcool, uso scorretto della tecnologia (*web/videogiochi/smartphones*).	gesto sportivo adeguato e risoluzione di problemi motori; 3. esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire; 4. attività ed esercitazioni individuali e di gruppo per favorire l'acquisizione dei fondamentali tecnici di base per la realizzazione di contesti sportivi relativi alla pallavolo, basket e atletica leggera. **CLASSI TERZE:** 1. attività di totale acquisizione delle competenze sportive; 2. attività di differenziazione e accoppiamento di movimenti semplici in complessi, trasferimento del gesto motorio in gesto sportivo adeguato e risoluzione di problemi motori; 3. esercitazione di ginnastica formativa per favorire il corretto sviluppo morfologico in continuo divenire; 4. attività ed esercitazioni individuali e di gruppo per favorire La padronanza dei fondamentali tecnici per la realizzazione di contesti sportivi relativi alla pallavolo, pallacanestro e atletica leggera.
Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado: L'alunno si orienta nell'ambiente in cui si trova e scopre sé stesso attraverso una percezione sempre più consapevole del proprio corpo e una crescente padronanza degli schemi motori e posturali in funzione degli adattamenti spaziali e temporali. È consapevole delle proprie competenze motorie in termini di auto-regolazione motoria e gestione dell'intensità dello sforzo. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando e aggiustando il movimento alla situazione in essere e in divenire. L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo in diverse situazioni di gioco-sport e anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmiche-musicali estemporanee		

e guidate (attività sperimentali inter-disciplinari). Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri e superare i limiti comportamentali dettati da un'eccessiva timidezza o un'esagerata esuberanza.

Sez. B livelli di padronanza	**CLASSI PRIME - SECONDE - TERZE**		
Livello Avanzato (A) (valutazione in decimi: 9-10)	**Livello Intermedio (B) (valutazione in decimi: 8)**	**Livello Base (C) (valutazione in decimi: 7)**	**Livello iniziale (D) (valutazione in decimi: 6)**
Applica in modo autonomo i principi metodologici migliorando e perfezionando costantemente le proprie prestazioni atletiche. Conosce e rielabora in modo personale il percorso didattico approfondendo autonomamente i contenuti.	Conosce e utilizza con efficacia le proprie abilità e si impegna per migliorare le prestazioni. Conosce i contenuti disciplinari e li rielabora in modo completo, personale e approfondito.	Conosce e utilizza con efficacia il proprio potenziale atletico, ma non sempre si applica in modo proficuo per cercare di migliorare le prestazioni. Conosce in modo completo i contenuti affrontati, ma non sempre è puntuale nella sua organizzazione.	Esegue superficialmente gli esercizi di allenamento e non si applica in modo adeguato per migliore le sue prestazioni. Conosce in modo sostanziale i contenuti del lavoro affrontato, ma non riesce a rielaborarli in maniera personale.