

331 Ed. 2 del 01/09/2012	<b>ISTITUTO COMPRENSIVO DI RUDIANO</b>	Data 2013/2014	Sigla	Pagina 1 di 3
<b>CURRICOLO DISCIPLINARE SECONDARIA SCIENZE SPORTIVE E MOTORIE CLASSE PRIMA</b>				

NUCLEI FONDANTI	PROFILO IN USCITA	CONTENUTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	METODOLOGIE ED ATTIVITA'
			<b>CLASSE PRIMA</b>	
<b>IL CORPO E LE SUE FUNZIONI</b>	<p>Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti del corpo e applicare piani di lavoro per raggiungere una ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali( forza, resistenza, velocità etc)</p> <p>Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo manifestando autocontrollo del proprio corpo e della funzionalità cardio-respiratoria.</p>	<p><b>POTENZIAMENTO CARDIO RESPIRATORIO (Resistenza)</b></p> <p><b>IRROBUSTIMENTO MUSCOLARE ( Forza)</b></p> <p><b>MIGLIORAMENTO CAPACITA' ANAEROBICA (Velocità)</b></p>	<p>Correre a ritmo lento e prolungato</p> <p>Riconoscere ed utilizzare le principali masse muscolari (arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali)</p> <p>Rispondere rapidamente ad uno stimolo ( acustico, visivo)</p>	<p>Lezione frontale, problem-solving, lavori di gruppo, interventi individualizzati. Proposte di attività pratiche basate su diversi ritmi di corsa:</p> <p>Esercitazioni di corsa lenta Esercitazioni variando i ritmi e i tempi della corsa. Corsa con variazioni( tratti lenti alternati a tratti più veloci)</p> <p>Proposte di attività basate sui salti e sui lanci( funicelle, palle mediche, ostacolini, cerchi) Esercitazioni con palle mediche. Saltelli con funicelle e cerchi Percorsi con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Esercitazioni a ritmi veloci Esercizi di prontezza Scatti Prove di velocità a coppie, cronometrate Staffette</p>



331 Ed. 2 del 01/09/2012	<b>ISTITUTO COMPRENSIVO DI RUDIANO</b>	Data 2013/2014	Sigla	Pagina 3 di 3
<b>CURRICOLO DISCIPLINARE SECONDARIA SCIENZE SPORTIVE E MOTORIE CLASSE PRIMA</b>				

NUCLEI FONDANTI	PROFILO IN USCITA	CONTENUTI	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	METODOLOGIE ED ATTIVITA'
			<b>CLASSE PRIMA</b>	
<b>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVA</b>	Gestire in modo consapevole le situazioni competitive. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi assumendo anche il ruolo arbitrale	COMUNICAZIONE NON VERBALE	Riconosce le proprie emozioni	Realizzare esercitazioni di osservazione dei compagni durante l'attività pratica; osservare e riconoscere i ruoli dei compagni durante una partita; spronare gli alunni all'utilizzo della comunicazione non verbale durante l'attività pratica, per rendere più efficace il gioco.
<b>IL GIOCO E LO SPORT E LE REGOLE</b>	Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa. Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategia di gioco e alla loro realizzazione mettendo in atto comportamenti collaborativi.	AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA	Utilizzare gli schemi motori di base (correre, lanciare, saltare, scansare, palleggiare) in situazioni di gioco	Realizzare esercitazioni di osservazione dei compagni durante l'attività pratica osservare e riconoscere i ruoli dei compagni durante una partita; spronare gli alunni all'utilizzo della comunicazione non verbale durante l'attività pratica, per rendere più efficace il gioco.