

**Curricolo di SCIENZE MOTORIE**

**E SPORTIVE**

**Classe 3°**

**Anno Scolastico 2021/2022**

| **AREA** |
| --- |

| COMPETENZE | OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA’ |
| --- | --- | --- | --- |
| **Padroneggiare il corpo e le abilità motorie di base in situazioni diverse e in autonomia**  **Consapevolezza delle proprie competenze motorie, sia nei punti di forza che nei limiti** | * Conoscere e saper utilizzare esercizi e procedimenti per migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali * Saper misurare le proprie capacità motorie * Perseguire consapevolmente i piani di allenamento ed essere in grado di adeguarli alle proprie esigenze | Ricercare e approfondire esercizi specifici in merito a: nome anche in inglese, tecnica corretta di esecuzione, caratteristiche allenanti  Conoscere gli effetti del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio  La piramide dell’attività fisica  L’apparato locomotore  Il sistema muscolare  Il sistema nervoso  Studiare e approfondire le caratteristiche delle capacità coordinative e condizionali | Esercizi di percezione e di combinazione dei movimenti fondamentali del corpo  Esercizi di percezione delle posizioni del corpo nello spazio  Esercizi di percezione del ritmo interno ed esterno  Esercizi di combinazione dei vari schemi motori di base, sia a corpo libero che con piccoli attrezzi  Test di misurazione di alcune capacità fisiologico-funzionali  Allenamenti per le capacità condizionali(resistenza, velocità, mobilità/flessibilità, forza) |
| **Utilizzare consapevolmente il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed entrare in relazione con gli altri** | * Conoscere e saper applicare tecniche di espressione corporea mediante gestualità e posture * Avere la capacità di esprimere e interpretare idee, esperienze ed emozioni con empatia in diverse forme | Linguaggio mimico-gestuale  Linguaggio mimico-motorio-sportivo | Approfondimenti teorici ed eventuali applicazioni pratiche: esercizi mimico-gestuali sui fondamentali degli sport individuali e di squadra proposti, esercizi sui gesti arbitrali, rappresentazione di idee, stati d’animo, storie mediante gestualità e posture, esercizi di semplice comunicazione nella lingua italiana dei segni |
| **Capacità di integrarsi nel gruppo, accettando e rispettando tutti i compagni e di impegnarsi per raggiungere obiettivi comuni**  **Praticare attivamente i valori sportivi (*fair play*) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole** | * Saper assumere nella massima correttezza il ruolo di arbitro o di giudice di gara * Saper giocare rispettando le regole, i compagni, gli avversari | Conoscere: organismi, regolamenti, carte e statuti nazionali e/o internazionali per la tutela dello sport e dei diritti degli sportivi  La storia e le caratteristiche delle principali manifestazioni sportive  Storia, regolamenti e fondamentali di alcuni sport | Approfondimenti teorici: sul ruolo e sui valori dello sport; contenuti di carte e statuti fondamentali; ruolo di organismi sportivi; storia delle olimpiadi; storia e di regolamenti di sport individuali e di squadra; storie di sportivi e di *fair play*  Eventuale applicazione pratica di: regolamenti, fondamentali, tecniche e tattiche sportive; arbitro e/o giudice di gara |
| **Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell’uso degli attrezzi e trasferire tale competenza in tutti gli ambiti**  **Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico, legati alla cura del proprio corpo e alla osservanza di corretti stili di vita** | * Saper agire con autocontrollo per prevenire situazioni di rischio e per tutelare la sicurezza di tutti * Saper applicare i principi per salvaguardare la propria salute e il proprio benessere | Conoscere le norme: di sicurezza; igieniche; di corretta alimentazione; di corretta postura  Conoscere le modalità di allenamento rispetto a durata, fasi, esercizi, respirazione, postura  Conoscere le norme principali di primo soccorso | Muoversi nello spazio usando gli attrezzi e i materiali con senso di responsabilità  Mettere in pratica: le modalità di allenamento  Le norme igieniche; le regole di una corretta alimentazione  Norme di corretta postura e di prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi |