**I.S.I.S.S. “E. MATTEI” DI AVERSA**

**PROGETTAZIONE CURRICOLARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 20**

**CLASSE 1 INDIRIZZO PROFESSIONALE**

**TOTALE ORE (TEORIA E PRATICA)**

**U.D.A. 1 : IDENTITA’ ED APPARTENENZA**

ASSE DEI LINGUAGGI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Saper pratica i valori del fair play attraverso relazioni positive rispettando la diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo. | Comprendere e praticare le regole comportamentali che sottendono all’esecuzione delle attività motorie.  Riuscire ad inserirsi nei vari giochi ed essere in grado di confrontarsi con atteggiamenti collaborativi. | Conoscere gli elementi tecnici degli sport  Le regole di gioco  Storia delle scienze motorie  Lo sport a scuola (Dal gioco allo sport)  La scelta dello sport ( I valori dello sport )  Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play). | Settembre Ottobre |

**1 QUADRIMESTRE**

**U.D.A. 2 MOVIMENTO E LINGUAGGIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell’espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale collettivo. | Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali  Riconoscere, riprodurre , elaborare e realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento  Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture | Gli elementi tecnico-scientifici di base relativi alle principali tecniche espressive  Differenza tra movimento biomeccanico e gesto espressivo. Le caratteristiche ritmiche del movimento  L’evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione  Le varie forme di linguaggio (modalità espressive del corpo “comunicazione non verbale”)  Imparare un linguaggio specifico (terminologia ginnastica)  Mimo ed espressione corporea  Le condizioni emotive e il movimento (le proprie emozioni e reazioni)  Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play).  Recupero | Novembre Dicembre  *Gennaio Febbraio*  *Febbraio* |

**U.D.A. 3 IO E IL MIO CORPO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport dimostrando competenze tecniche tattiche.  Saper praticare attività motorie funzionali al proprio benessere. | Riuscire ed attivarsi in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie.  Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste, ai giochi ed agli sport in forma personale | *Conoscere le finalità delle scienze motorie e lo sviluppo generale del corpo umano.*  *Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.*  Lo sviluppo psicomotorio  La percezione del corpo (Dalla sensazione alla percezione)  L’adolescenza  Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play). | Marzo Aprile |

**U.D.A. 4 BENEFICI E PREVENZIONE NEL MOVIMENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Saper applicare alle esercitazioni i principali comportamenti di igiene delle attività motorie e sportive.  Saper esercitare il movimento sul corpo umano per una buona pratica motoria. | Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.  Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento | *Conoscere gli effetti positivi generati dall’esercizio fisico.*  *Conoscere le nozioni di base di igiene generale dell’attività motoria e sportiva.*  *Conoscere gli elementi di traumatologia e primo soccorso.*  Il corpo e la mente (dialogo mente-corpo e il benessere psicofisico).  Le varie forme di ginnastica  (Pilates, body-building, circuit-training, power-training).  Gli interventi di primo soccorso.  Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play ). | Maggio Giugno |