**I.S.I.S.S. “E. MATTEI” DI AVERSA**

**PROGETTAZIONE U.D.A. DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 20**

**CLASSE 2 INDIRIZZO PROFESSIONALE**

**U.D.A. 1 CONOSCERE IL CORPO UMANO**

**ASSE DI RIFERIMENTO : SCIENTIFICO TECNOLOGICO**

TOTALE ORE (TEORIA E PRATICA)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI ORE** |
| Svolgere attività motorie adeguandosi a diversi contesti e riconoscendo le parti del corpo | Riconoscere le parti del corpo e la loro funzionalitàInterpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport | Conoscere il proprio corpo funzionalità e capacità. Riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.L’evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizioneLa cellula, tessuti e apparati e sistemiEsercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play). | **Settembre Ottobre** |

 **ASSE SCIENTIFICO -- TECNOLOGICO**

**U.D.A. 2 IL CORPO E ILMOVIMENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| *Saper correlare le conoscenze relative all’apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie e al movimento in genere;**saper riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie e alle attività svolte.* | Riuscire ad attivare, in maniera consapevole le proprie capacità motorie.Saper riprodurre le esercitazioni pratiche riguardante le capacità motorie.realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento | Conoscere il proprio corpo, le sue funzionalità:funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative, movimento e contrazione). I fattori del movimento :schemi motori e capacità motorie, apparato locomotore (scheletro e muscoli).Il motore del movimento (contrazione e metabolismo energetico del muscolo).Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play).RECUPERO | *Novembre Dicembre*Gennaio FebbraioFebbraio |

**U.D.A. 3 MOVIMENTO E SALUTE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso una gestualità corretta ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo. | Percepire la consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficace e personali in situazioni semplici.Assumere posture corrette a carico naturale.Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport  | *Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e le principali alterazioni dell’apparato locomotore.**Conoscere la corretta pratica motoria.**Conoscere le regole e i ruoli nei principali giochi.*La postura e i vizi posturali.Back school e traumi dell’apparato locomotore.Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play). | Marzo Aprile |

**U.D.A. 4 IDENTITA’ ED APPARTENENZA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENZE** | **ABILITA’** | **CONOSCENZE/CONTENUTI** | **TEMPI** |
| Acquisire valori sociali e morali condivisi attraverso la pratica sportiva. Esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo. | Comprendere le regole nelle attività pratiche e saperle rispettare. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture | Le regole degli sport fondate sulle esperienze pratiche che si radicano nel vissuto personale.L’evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizioneDallo sport all’educazione globale: (codice di comportamento).Ambiente sportivo sia naturale o prodotto dall’uomo come interdipendenza uomo – natura.Le scienze motorie come mezzo di integrazione e collaborazione.Esercitazioni pratiche ( sport , regole ed il fair play ). | **Maggio Giugno** |