

## DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: SCIENZE MOTORIE

<b>PRIMO BIENNIO</b>	<b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>COMPETENZE</b>	
	<p>Saper realizzare schemi motori complessi in forma economica in situazioni variabili - Saper applicare strategie semplici ed efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche - Saper assumere comportamenti di autocontrollo e fair play - Saper assumere diversi ruoli nelle attività svolte – Sapersi esprimere con il corpo e il movimento - Saper utilizzare comportamenti di prevenzione e salvaguardia della salute - Sapersi muovere in ambiente naturale orientandosi in contesti diversificati</p>	
	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>
	<p>Saper eseguire esercitazioni proposte per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative - Produrre consapevolmente i messaggi non verbali decodificando i messaggi altrui - Saper applicare gli elementi fondamentali e il regolamento delle attività svolte - Saper adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica</p>	<p>Conoscere il proprio corpo - Comprendere i messaggi non verbali - Conoscere i fondamentali individuali e il regolamento delle attività svolte - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti.</p>

<b>SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO</b>	<b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	
	<b>COMPETENZE</b>	
	<p><b>SECONDO BIENNIO:</b> Saper valutare le proprie capacità e prestazioni - Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva - Saper applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche nelle attività praticate - Sapersi confrontare nelle diverse attività svolte assumendosi responsabilità personali - Saper assumere comportamenti di autocontrollo e fair play - Saper assumere diversi ruoli nelle attività svolte - Saper utilizzare comportamenti di prevenzione e salvaguardia della salute - Saper affrontare l'attività motoria e sportiva in ambiente naturale utilizzando materiali e strumenti tecnologici e/o informatici</p> <p><b>QUINTO ANNO:</b> Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva - Saper applicare le strategie tecnico-tattiche di diversi sport individuali e di squadra - Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play - Saper svolgere ruoli di organizzazione e</p>	

	di gestione dell'attività sportiva - Saper utilizzare comportamenti di prevenzione e salvaguardia della salute - Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del patrimonio ambientale - Saper affrontare l'attività motoria e sportiva in ambiente naturale utilizzando materiali e strumenti tecnologici e/o informatici		
	<b>SECONDO BIENNIO</b>		
	<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>
	Saper applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare diverse attività motorie e sportive - Saper svolgere attività di diversa durata e intensità - Saper applicare gli elementi fondamentali e il regolamento delle attività svolte - Saper mantenere comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità		Conoscere alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare diverse attività motorie e sportive - Conoscere i fondamentali individuali e il regolamento tecnico delle attività praticate - Conoscenza dei principi generali di uno stile di vita sano e di una corretta alimentazione - Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso
	<b>QUINTO ANNO</b>		
	<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>
	Saper applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare diverse attività motorie e sportive - Saper svolgere attività di diversa durata e intensità - Saper utilizzare le strategie tecnico-tattiche di diversi sport individuali e di squadra - Saper mantenere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute con atteggiamenti idonei a prevenire infortuni		Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi delle metodiche di allenamento affrontate - Conoscere le strategie tecnico-tattiche di diversi sport individuali e di squadra - Conoscenza dei principi generali di uno stile di vita sano e di una corretta alimentazione - Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso
	<b>Evidenze</b>		
	<p>Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair – play ) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune</p>		
	<b>Rubrica Valutativa</b>		
<b>Livello Iniziale</b>	<b>Livello Base</b>	<b>Livello Intermedio</b>	<b>Livello Avanzato</b>

	<p>Mostra una limitata conoscenza del regolamento tecnico dei giochi sportivi. Applica le strategie di gioco in modo non sempre efficace e funzionale.</p>	<p>Mostra una sufficiente conoscenza e consapevolezza del regolamento tecnico e dei giochi sportivi che applica in modo abbastanza efficace e funzionale. Se guidato sa assumere il ruolo di arbitro.</p>	<p>Mostra una buona conoscenza del regolamento tecnico dei giochi sportivi che applica in modo corretto. Consapevole delle necessità assume in autonomia anche il ruolo di arbitro. E' in grado di scegliere strategie di gioco e realizzarle.</p>	<p>Mostra un'ottima conoscenza del regolamento dei giochi sportivi che applica in modo corretto ed efficace. Consapevole delle eventuali necessità, sa assumere anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria, mostrando competenza e preparazione. Pienamente autonomo, partecipa in modo propositivo ed efficace alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione.</p>
	<p>Conosce i programmi e carichi di lavoro e li applica in modo superficiale. Mostra una limitata autonomia.</p> <p>Conosce il gesto tecnico e li applica in modo approssimativo e poco efficace. Mostra una limitata autonomia.</p>	<p>Conosce i programmi di lavoro e li applica in modo abbastanza corretto ed efficace. E' consapevole dei carichi di lavoro e mostra una sufficiente competenza e preparazione. Mostra una discreta autonomia.</p> <p>Conosce i gesti tecnici e li applica in modo abbastanza corretto ed efficace. E' consapevole dello schema motorio da applicare mostrando una sufficiente competenza e preparazione. Mostra una discreta autonomia.</p>	<p>Conosce i programmi di lavoro e li applica in modo corretto ed efficace. E' consapevole dei carichi di lavoro e mostra competenza e preparazione. Autonomo, partecipa in modo consapevole al miglioramento delle proprie capacità condizionali.</p> <p>Conosce i gesti tecnici e li applica in modo corretto ed efficace. E' consapevole degli schemi motori da applicare mostrando competenza e preparazione. Autonomo, partecipa in modo consapevole al miglioramento delle proprie capacità coordinative.</p>	<p>Mostra un'ottima conoscenza dei programmi di lavoro che applica in modo corretto ed efficace. Consapevole dei carichi di lavoro mostra competenza e preparazione. Pienamente autonomo, partecipa in modo propositivo al miglioramento delle proprie capacità condizionali.</p> <p>Mostra un'ottima conoscenza del gesto tecnico che applica in modo corretto ed efficace. E' consapevole degli schemi motori da applicare nei vari sport. Pienamente autonomo, ottiene il risultato prefissato migliorando le proprie capacità coordinative.</p>
	<p>Mostra una limitata conoscenza dei principi metodologici per il mantenimento di un buon stato di salute. Applica le norme per il mantenimento del benessere psicofisico in modo non sempre</p>	<p>Mostra una sufficiente conoscenza e consapevolezza dei principi metodologici per il mantenimento di un buon stato di salute che applica in modo abbastanza efficace e funzionale. Se aiutato sa</p>	<p>Mostra una buona conoscenza e consapevolezza dei principi metodologici per il mantenimento di un buon stato di salute che applica in modo corretto. Autonomamente assume iniziative personali per il</p>	<p>Mostra un'ottima conoscenza delle regole e principi relativi alla ricerca del benessere personale. Pienamente autonomo, partecipa in modo propositivo ed efficace producendo relazioni e elaborati</p>

	efficace e funzionale.	produrre relazioni e elaborati inerenti tematiche sulla sicurezza, prevenzione, salute e benessere.	mantenimento di un buon stato di salute.	inerenti tematiche sulla sicurezza, prevenzione, salute e benessere.
--	------------------------	---	--	--