

## **CURRICOLO PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE IC2 “SERENA” – TREVISO**

<b><u>CURRICOLO SCUOLA secondaria di Primo Grado</u></b> di <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>			
<b>TRAGUARDI DI COMPETENZA</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CONTENUTI/COMPETENZE IRRINUNCIABILI</b>
<p>-Conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p> <p>-approfondimento delle conoscenze sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento.</p> <p>-Informazioni principali sulle procedure utilizzate nelle attività per il miglioramento delle capacità condizionali.</p> <p>- Conoscere gli andamenti del ritmo (regolare, periodico...).</p>	<p>-Conoscere gli effetti benefici delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.</p> <p>-Presenza di coscienza della propria efficienza fisica e autovalutazione delle proprie capacità e performance.</p> <p>-Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione.</p> <p>-Conoscere le norme generali della prevenzione degli infortuni.</p> <p>-conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano.</p> <p>-Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio temporali.</p>	<p style="text-align: center;">CLASSI PRIME E SECONDE</p> <p>-Saper controllare i segmenti corporei in situazioni complesse.</p> <p>-Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</p> <p>-Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).</p> <p>-Riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.</p> <p style="text-align: center;">CLASSE TERZA</p> <p>-Saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.</p> <p>-Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.</p> <p>-Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorio nella gestione del movimento.</p>	<p>-Conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi.</p> <p>-Conoscere il concetto di anticipazione motoria.</p> <p>-Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace.</p> <p>-Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle attività.</p> <p>-Conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate.</p> <p>-Scegliere modalità relazionali che valorizzano le diverse capacità.</p>