Disciplina: Scienze Motorie e Sportive	Anno Scolastico: 2019/2020
Scheda di programmazione per le classi: BIENNIO	Numero ore annuali: 66

Primo quadrimestre	Contenuti		Nomenclatura delle varie parti del corpo. Condizionamento organico. Tonificazione a carico naturale. Coordinazione dinamica generale. Velocità. Equilibrio statico e dinamico. Mobilità articolare e stretching. Giochi di squadra. Giochi propedeutici ai fondamentali individuali di base delle principali discipline sportive. Utilizzo della terminologia specifica.
	Competenze		Utilizzare il lessico specifico della disciplina. Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici. Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, compreso quello stradale. Partecipare attivamente e con frequenza regolare alle lezioni. Saper rilevare e misurare le proprie prestazioni. Trasferire e ricostruire autonomamente ed in collaborazione con il gruppo, semplici tecniche, strategie, regole , adottandole a capacità, esigenze spazi e tempi di cui si dispone. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento , situazioni mimiche , danzate e di espressione corporee. Utilizzo dei fondamentali delle discipline sportive.
	Conoscenze e Abilità	Livello A (avanzato)	Sa eseguire coordinazioni complesse a corpo libero e con piccoli attrezzi. Possiede una buona percezione della coordinazione spazio temporale e oculo manuale. Dispone di buone doti di velocità ed equilibrio statico e dinamico. Ha un atteggiamento attivo e propositivo nelle fasi di gioco collaborando con i compagni. Propone azioni personali tecnicamente corrette e trova soluzioni adeguate.
		Livello B (intermedio)	Sa eseguire coordinazioni a corpo libero con piccoli attrezzi dopo adeguata esercitazione. Dispone di discreta coordinazione oculo manuale e spazio temporale. Possiede discrete doti di velocità ed equilibrio. Partecipa ai giochi di gruppo con atteggiamento non sempre positivo ma attento alle diverse situazioni

		Livello C (base)	Possiede sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Sufficienti doti di velocità ed equilibrio , partecipa in modo passivo alle azioni di gioco , intervenendo solo se direttamente coinvolto.

Primo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Test ed esercitazioni pratiche specifiche. Una specifica valutazione sommativa sarà dedicata all'impegno ed alla partecipazione attiva alle diverse proposte didattiche. . Interrogazione breve, test a risposta multipla o aperta. Relazioni.
	Attività proposte	Percorsi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Esercitazioni di coordinazione (in tutte le sue espressioni) , agilità e destrezza con e senza attrezzi. Esercitazioni di forza, velocità equilibrio. Giochi pre-sportivi. Avviamento alla pratica sportiva.

Secondo quadrimestre	Contenuti	Nomenclatura delle varie parti del corpo. Condizionamento organico. Tonificazione a carico naturale. Coordinazione dinamica generale. Velocità. Equilibrio statico e dinamico. Mobilità articolare e stretching. Giochi di squadra. Giochi propedeutici ai fondamentali individuali di base delle principali discipline sportive. Utilizzo della terminologia specifica
	Competenze	Utilizzare il lessico specifico della disciplina. Elaborare e possibilmente dare adeguate risposte motorie in situazioni semplici. Assumere posture corrette in ambito motorio, sportivo e scolastico. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, compreso quello stradale. Partecipare attivamente e con frequenza regolare alle

			lezioni. Saper rilevare e misurare le proprie prestazioni. Trasferire e ricostruire autonomamente ed in collaborazione con il gruppo, semplici tecniche, strategie, regole , adottandole a capacità, esigenze spazi e tempi di cui si dispone. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento , situazioni mimiche , danzate e di espressione corporee. Utilizzo dei fondamentali delle discipline sportive.
	Conoscenze e Abilità	Livello A (avanzato)	Sa eseguire coordinazioni complesse a corpo libero e con piccoli attrezzi. Possiede una buona percezione della coordinazione spazio temporale e oculo manuale. Dispone di buone doti di velocità ed equilibrio statico e dinamico. Ha un atteggiamento attivo e propositivo nelle fasi di gioco collaborando con i compagni. Propone azioni personali tecnicamente corrette e trova soluzioni adeguate.
		Livello B (intermedio)	Sa eseguire coordinazioni a corpo libero con piccoli attrezzi dopo adeguata esercitazione. Dispone di discreta coordinazione oculo manuale e spazio temporale. Possiede discrete doti di velocità ed equilibrio. Partecipa ai giochi di gruppo con atteggiamento non sempre positivo ma attento alle diverse situazioni
		Livello C (base)	Possiede sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Sufficienti doti di velocità ed equilibrio , partecipa in modo passivo alle azioni di gioco , intervenendo solo se direttamente coinvolto.

Secondo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Test ed esercitazioni pratiche specifiche. Una specifica valutazione sommativa sarà dedicata all'impegno ed alla partecipazione attiva alle diverse proposte didattiche. . Interrogazione breve, test a risposta multipla o aperta. Relazioni.
	Attività proposte	Percorsi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Esercitazioni di coordinazione (in tutte le sue espressioni) , agilità e destrezza con e senza attrezzi. Esercitazioni di forza, velocità equilibrio. Giochi pre-sportivi. Avviamento alla pratica sportiva.