Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Anno Scolastico: 2020/2021
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. Utilizzo della terminologia specifica. Apparato locomotore: scheletro, articolazioni e muscoli Traumatologia e primo soccorso. Benessere , salute ed igiene personale. Educazione alimentare e bullismo	
	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. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento , situazioni mimiche , danzate e di espressione corporee. Utilizzo della terminologia specifica. Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica.	
	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. Propone azioni personali tecnicamente corrette e trova soluzioni adeguate. Ha raggiunto un ottimo livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		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. Ha raggiunto un discreto livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		Livello C (base)	Possiede una più che sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Sufficienti doti di velocità ed

			equilibrio. Ha raggiunto un accettabile livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		Livello D (iniziale)	Possiede sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Accettabili doti di velocità ed equilibrio. Ha raggiunto un accettabile livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.

Primo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Test ed esercitazioni teorico-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. Video.
	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. 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. Utilizzo della terminologia specifica. Apparato locomotore: scheletro, articolazioni e muscoli Traumatologia e primo soccorso. Benessere , salute ed igiene personale. Educazione alimentare e bullismo	
	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. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento , situazioni mimiche , danzate e di espressione corporee. Utilizzo della terminologia specifica. Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica.	
	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. Propone azioni personali tecnicamente corrette e trova soluzioni adeguate. Ha raggiunto un ottimo livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		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. Ha raggiunto un discreto livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		Livello C (base)	Possiede una più che sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Sufficienti doti di velocità ed equilibrio. Ha raggiunto un accettabile livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.
		Livello D (iniziale)	Possiede sufficiente coordinazione spazio temporale e oculo manuale . Accettabili doti di velocità ed equilibrio. Ha

			raggiunto un accettabile livello di conoscenze teorico-pratico dei vari argomenti trattati.

Secondo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Test ed esercitazioni teorico-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. Video.
	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. Avviamento alla pratica sportiva.