# Istituto Istruzione Superiore "Matteo Ricci"

Via G. DI PIETRO, 12 - 62100 MACERATA **tel: 0733 31614 - fax: 0733 369043**
**url:** www.iismatteoricci.edu.it - **mail:** mcis012009@istruzione.it – **posta certificata:** mcis012009@pec.istruzione.it
Cod.mecc.: **MCIS012009** - Cod. fiscale: **80007340435** - Codice univoco Ufficio: **UF5K2F**


# PROGRAMMAZIONE DI ISTITUTO

## Scienze Motorie e Sportive – primo biennio

Indirizzo: Chimica Materiali Biotecnologie

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | LIVELLO BASE DELLE COMPETENZE | SAPERI ESSENZIALI |
|---|---|---|---|---|
| **Il corpo, la sua espressività e le sue cap. condizionali**<br>Svolgere attività motorie adeguandosi a diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità | Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici. | Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo. | Svolgere attività motoria nei contesti proposti ed esprimere in essi azioni e gestualità fondamentali | Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale e ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentale |
| **La percezione sensoriale, il movimento e la sua relazione con lo spazio ed il tempo**<br>Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. | Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta | Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende alla prestazione motoria e sportiva. | Utilizzare gli stimoli percettivi e realizzare le azioni motorie fondamentali richieste | Riconoscere varie informazioni sensoriali e controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio – temporali. |
| **Gioco, gioco-sport, sport.**<br>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali. | Praticare in modo essenziale e corretto i giochi, i giochi - sport di situazione, gli sport di squadra ed individuali proposti. | Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, dei gesti tecnici e delle regole di base. | Conoscere e praticare in modo accettabile ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali. | Conoscere le regole e le tecniche di base, partecipazione attiva e saper arbitrare. |
| **Sicurezza, salute e attività in ambiente naturale.**<br>Conoscere norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. | Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale durante le attività proposte. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso. | Conoscere norme fondamentali di primo soccorso e i principi di base per una corretta alimentazione. Essere sufficientemente responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti | Utilizzare in modo appropriato strutture ed attrezzi. Applicare alcune tecniche di assistenza e conoscere alcune norme di pronto soccorso |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| corretti in palestra ed in ambiente naturale. | | | corretti in palestra ed in ambiente naturale. | |