

**ISTITUTO COMPRENSIVO DI STRIGNO E TESINO****COMPETENZE DISCIPLINARI****SCIENZE MOTORIE: competenza 1 alla fine del III biennio**

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche.	<ul style="list-style-type: none">- Saper controllare i segmenti corporei;- riconoscere le modificazioni cardio- respiratorie durante il movimento;- eseguire con disinvoltura semplici compiti motori collocandoli nel giusto ambito di lavoro.	<ul style="list-style-type: none">- Modificazioni fisiologiche del corpo durante l'attività motoria;- variazioni cardio-respiratorie in relazione al movimento;- semplici informazioni teorico-pratiche sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali;

SCIENZE MOTORIE: competenza 2 alla fine del III biennio

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
2. Partecipare alle attività ludiche, didattiche, pre-sportive e sportive con buona autonomia e corretta gestione degli spazi e delle attrezzature.	<ul style="list-style-type: none">- utilizzare gli schemi motori, di base combinandoli in forme via via più complesse;- utilizzare i principali attrezzi, in forma codificata e non;- orientarsi nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento con senso ritmico ;	<ul style="list-style-type: none">- schemi motori di base;- limiti e possibilità personali nell'ambito delle attività proposte in rapporto a parametri spaziali e temporali;- modalità di utilizzo degli attrezzi;



SCIENZE MOTORIE: competenza 3 alla fine del III biennio

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
3. Partecipare in modo corretto a giochi di movimento, giochi tradizionali, attività presportive e sportive.	<ul style="list-style-type: none">- rispettare le regole nei giochi, ;- collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi;- scegliere azioni e soluzioni appropriate in situazioni di gioco;- stabilire corretti rapporti interpersonali;	<ul style="list-style-type: none">- regole dei giochi praticati e delle principali attività sportive;- concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione;- modalità di relazione: da solo, coppia, gruppo, squadra;

SCIENZE MOTORIE: competenza 4 alla fine del III biennio

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
4. Essere in grado di comunicare consapevolmente attraverso posture, gesti e azioni.	<ul style="list-style-type: none">- riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento in modo consapevole;- elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento su basi ritmiche;	<ul style="list-style-type: none">- differenze fra il movimento funzionale e il movimento espressivo;

SCIENZE MOTORIE: competenza 5 alla fine del III biennio

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie e altrui.	<ul style="list-style-type: none">- adottare accorgimenti e comportamenti idonei a prevenire infortuni a se stessi e agli altri.	<ul style="list-style-type: none">- nozioni di igiene corporea e comportamentale;- pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità propria e dei compagni.