

Nuclei fondanti scienze motorie secondaria di primo grado "E.OLMI"  
a.s.2020/21

Stralcio delle Indicazioni Nazionali	Classi prime	Classi seconde	Classi terze
<i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i>	<p>Test d'ingresso</p> <p>Esercizi statici di rilassamento globale, per la percezione e la conoscenza del battito cardiaco</p> <p>Esercizi individuali di equilibrio a corpo libero e con oggetti.</p>	<p>Test d'ingresso</p> <p>Esercizi di tiri ad un bersaglio; da effettuarsi individualmente</p> <p>Esercizi individuali di spinta degli arti inferiori.</p> <p>Esercizi individuali sulla percezione della velocità personale, su quella di un oggetto e su quella di un compagno.</p> <p>Esercizi per migliorare il tempo di reazione.</p> <p>Esercizi di coordinazioni a corpo libero e con attrezzi</p> <p>Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p>	<p>Test d'ingresso</p> <p>Esercizi di coordinazione complessa</p> <p>Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali</p> <p>Utilizzare e trasferire le abilità acquisite per la corretta realizzazione dei gesti tecnici nei vari sport praticati</p>
<i>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</i>	<p>Esercizi di organizzazione spaziale da effettuarsi singolarmente</p> <p>Esecuzione libera e non, di sequenze di movimenti su base musicale scelta</p>	<p>Individuazione delle articolazioni e del loro funzionamento, anche in collegamento con l'insegnate di scienze</p> <p>Esercizi guidati di mobilità per le varie articolazioni in forma statica e dinamica eseguiti individualmente</p>	<p>Esercizi di organizzazione spaziale da effettuarsi singolarmente finalizzati alla gestione dei grandi giochi di squadra</p> <p>Decodificare i gesti di compagni ed avversari in situazioni di gioco e di sport</p> <p>Decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>
<i>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</i>	<p>Velocità di reazione e velocità max. di corsa</p> <p>Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell'intensità dello sforzo</p> <p>Lancio del Vortex</p>	<p>Esercizi per migliorare i fattori utili alla velocità di esecuzione.</p> <p>Velocità di reazione e velocità max. di corsa</p> <p>Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell'intensità dello sforzo</p> <p>Salto in lungo, in alto, corsa ad ostacoli</p>	<p>Analisi e studio del regolamento tecnico dei grandi giochi di squadra e di alcune discipline sportive</p> <p>Discussione, confronto e analisi di alcune problematiche legate allo sport.</p> <p>Conoscenza di alcune strutture sportive presenti nel territorio</p> <p>Velocità di reazione e velocità max. di corsa</p> <p>Corsa di resistenza a graduale aumento della lunghezza del percorso e dell'intensità dello sforzo</p> <p>Getto del peso, salto in lungo, salto in alto, corsa ad ostacoli</p>

## Nuclei fondanti scienze motorie secondaria di primo grado "E.OLMI" a.s.2020/21

<p><i>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p>	<p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare al termine del lavoro</p> <p>Disporre, utilizzare, e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</p> <p>Interiorizzazione e applicazione del regolamento anti-Covid 19</p>	<p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento funzionale</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare al termine del lavoro</p> <p>Saper disporre, utilizzare, e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica e riconoscendone i benefici</p> <p>Interiorizzazione e applicazione del regolamento anti-Covid 19</p>	<p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento funzionale</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare al termine del lavoro</p> <p>Saper disporre, utilizzare, e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica e riconoscendone i benefici</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducano dipendenze (doping, droghe, alcol)</p> <p>Interiorizzazione e applicazione del regolamento anti-Covid 19</p>
---	---	--	---