DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive

CLASSE: 1

UDA 1	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
IL MOVIMENTO	La piena consapevolezza di sé ed una adeguata maturazione personale.	1.Organizza ed applica in modo autonomo semplici personali percorsi di attività motoria e sportiva 2.Riconosce ed assume le posture corrette anche in presenza di carichi.	1.I principi fondamentali della teoria e metodologia di allenamento. 2. Riconosce il ritmo personale delle azioni motorie sportive. 3. Le potenzialità del movimento del corpo in relazione al movimento, e le posture corrette.

UDA 2	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
LO SPORT LE REGOLE ED IL FAIR PLAY	La padronanza delle tecniche dei giochi sportivi e degli sport.	1.Utilizza, in modo preciso ed appropriato, la terminologia specifica delle discipline sportive 2.Elabora autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi 3.Interpreta con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (doping,professionismo..)	1.Le strategie tecnici tattiche dei giochi sportivi 2.Padroneggiare: terminologia , regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi. 3. Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.

UDA 3	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
SVILUPPO MOTORIO	L'utilizzo consapevole dei meccanismi di apprendimento	1.Coglie le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento; 2.Produce progressioni didattiche per il gesto specifico	1. Conosce possibili interazioni fra i contesti motori e le loro finalità 2. Le strategie per realizzare azioni motorie complesse in modo economico ed efficace.

UDA 4	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
IL CORPO UMANO	Struttura dello scheletro, struttura del muscolo scheletrico e i metabolismi energetici	1.Riconosce la posizione e la funzione dei principali gruppi muscolari 2.Associa correttamente il singolo movimento con il suo metabolismo e i muscoli coinvolti	1.Conosce le strutture e i meccanismi che danno vita al movimento 2.Conosce i metodi in cui si assume e si utilizza energia nel corpo umano