

ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE SOCIO - COMMERCIALE - ARTIGIANALE

“CATTANEO - DELEDDA” MODENA

Strada degli Schiocchi, 110 - 41124 Modena - tel. 059/353242

C.F.: 94177200360

Codice Univoco: UFQMDM



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Funzionale e Strumentali
Direzione Generale per interventi in materia di Educazione
Scientifica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione Digitale
Ufficio IV



mail: morc08000g@istruzione.it

pec: morc08000g@pec.istruzione.it

<http://www.cattaneodeledda.edu.it>

NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ASSE MOTORIO-SPORTIVO

CLASSE DALLA PRIMA ALLA QUINTA

Servizi Commerciali, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, Industria e Artigianato per il Made in Italy

UDA 10.1/5/9 – Il movimento

➤ Conoscenze:

- Esercizi preatletici generali
- La propriocettività e l'equilibrio
- Attività per lo sviluppo delle capacità motorie coordinative e funzionali
- Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi di potenziamento a carico naturale
- Attività in ambiente naturale per lo sviluppo della resistenza a bassa intensità

UDA 10.2/6/10 – Linguaggi del corpo

➤ Conoscenze:

- Educazione al ritmo
- Educazione ad una corretta respirazione
- Comunicazione non verbale, creatività ed ideazione motoria
- Attività motoria con utilizzo di musica

UDA 10.3/7/11 – Sport, regole e fair play

➤ Conoscenze:

- Le specialità dell'atletica
- Sport individuali e di squadra
- Cooperazione, adattamento agli altri, rispetto delle regole in situazione libera e di gioco
- Regole e fair play nello sport e nella vita

UDA 10.4/8/12 – Salute e benessere

➤ Conoscenze:

- Condizionamento organico e muscolare prima di un'attività sportiva (fase di riscaldamento)
- Apparato respiratorio ed esercizi per una corretta respirazione
- Apparato scheletrico

- Attività fisica, corretti stili di vita e benessere
- Alimentazione, metabolismo e dieta equilibrata
- Il doping
- Norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

➤ **Abilità e competenze:**

- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse
- Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi
- Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea
- Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione
- Trasferire, ricostruire tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in ogni luogo in cui si fa attività motoria
- Applicare gli elementi principali del primo soccorso
- Assumere comportamenti a tutela di corretti stili di vita

TESTO DI RIFERIMENTO PER IL QUINQUENNIO: Più movimento, *Fiorini – Bocchi – Coretti - Chiesa,*
Marietti Scuola