

Secondo Biennio

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi. Dovrà conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'auto riflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definizione e classificazione del movimento - Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità condizionali - Capacità coordinative - Capacità espressivo-comunicative - I muscoli e la loro azione - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - Tipologie di piani di allenamento - La struttura di una seduta di allenamento - I principi dell'allenamento - L'allenamento delle capacità condizionali - Le variazioni fisiologiche indotte da differenti attività sportive - Apparato respiratorio ed esercizio fisico - Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico - Differenti forme di produzione di energia - Sistema nervoso e movimento - Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse - Mantenere le posture assunte - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva - Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti e antagonisti e sinergici nei principali allenamenti - Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per 	<ul style="list-style-type: none"> - Accrescere la padronanza di sé - Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complesse - Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata e intensità

			<p>migliorare i propri livelli di prestazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati - Adeguare l'intensità del lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione adeguandola alla prestazione - Controllare il corpo nello spazio regolando tensione e rilassamento - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire una sequenza ritmico musicale e utilizzare diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo 	
<p>Un maggior livello prestativo permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento, una maggior partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive. Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati - La tattica i squadra delle specialità praticate - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche di ogni ruolo - L'aspetto educativo e sociale dello sport - Principi etici delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività o ruolo più adatto alle proprie capacità - In relazione alle proprie capacità individuali assumere ruoli all'interno del gruppo - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport di squadra e due sport individuali praticati nei ruoli maggiormente congeniali alle proprie attitudini

<p>individuali e l'attitudine a ruoli definiti. Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica. Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Sport come veicolo per valorizzare diversità culturali fisiche e sociali - La potenzialità riabilitativa e d'integrazione dello sport per i disabili - Gli elementi fondamentali delle varie discipline sportive - Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali e di squadra praticati 	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare e collaborare con i compagni per raggiungere uno scopo comune - Trasferire valori culturali e atteggiamenti personali appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive - Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato 	
<p>Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà conoscere le informazioni relative alle tecniche di primo soccorso.</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Il concetto di salute dinamica - I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute - Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo - Il codice comportamentale di primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo - Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro - Applicare norme e condotte volte a 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni. - Essere consapevole dei danni alla salute di alcune sostanze nocive. - Saper adottare comportamenti di base per prevenire infortuni per sé e per gli altri

			rimuovere o limitare situazioni di pericolo - Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso	
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	<ul style="list-style-type: none"> - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi utilizzando strumenti - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse abilità e condizioni meteo - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi orientare con bussole, carte o mappe. - Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura - Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale

Ultimo Anno

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale.	Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.	<ul style="list-style-type: none"> - L'apprendimento motorio - Le capacità coordinative - I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non (fitness, ginnastica dolce, 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti da ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, a corpo libero e 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper adattare l'attività motoria alle proprie richieste. - È capace di interpretare i fenomeni legati alle

<p>Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica.</p> <p>Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.</p>		<p>pilates, controllo della postura, esercizi antalgici)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La teoria dell'allenamento - Le capacità condizionali e i metodi di allenamento - Sport e salute - Sport e società - Sport e informazione - Sport e disabilità - Rischi sedentarietà - Stress e salute - Conoscere per prevenire - Il doping 	<p>con piccoli e grandi attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riprodurre con fluidità gesti tecnici delle varie attività affrontate - Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica - Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione - Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo 	<p>attività motorie nell'attuale contesto socio culturale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo
<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi.</p> <p>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e fair play.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi.</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecnico tattiche sottese allo sport praticato - Il regolamento tecnico degli sport praticati - Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni - Codice gestuale dell'arbitraggio - Forme organizzative di tornei e competizioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere ruoli all'interno di un gruppo - Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie capacità - Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi - Applicare le regole - Rispettare le regole - Accettare decisioni arbitrali - Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport di squadra e due sport individuali praticati nei ruoli maggiormente congeniali alle proprie attitudini

			<ul style="list-style-type: none"> - Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni - Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco - Svolgere compiti di giura e arbitraggio - Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria 	
<p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva.</p> <p>Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport</p>	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> - I rischi della sedentarietà - Il movimento come elemento di prevenzione - Il codice comportamentale di primo soccorso - La tecnica di RCP - Alimentazione e sport - Le tematiche di anoressia e bulimia - Le problematiche alimentari nel mondo 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero - Intervenire in caso di piccoli traumi - Saper intervenire in caso di emergenza - Assumere comportamenti alimentari responsabili - Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta - Riflettere sul valore del consumo equosolidale 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni - Essere consapevole dei danni alla salute creati dalla sedentarietà
<p>Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive</p>	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	<ul style="list-style-type: none"> - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi utilizzando strumenti - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse abilità e condizioni meteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi orientare con bussole, carte o mappe. - Essere capaci di applicare comportamenti

<p>in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici 	<p>ecologici nel rispetto della natura</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale
---	--	---	---	--