

INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO				
DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
PRIMO BIENNIO				
ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'organizzazione del corpo umano - Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati - Principali paramorfismi e dismorfismi - Le fasi della respirazione - Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro - Il linguaggio specifico della disciplina. - Gli schemi motori - Contrazione e decontrazione - Le capacità condizionali e coordinative - I principi e le fasi dell'apprendimento motorio - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale - La comunicazione sociale (prossemica) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da articolazioni e muscoli - Riconoscere la differenza tra stiramento contrazione e rilassamento muscolare - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento - Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo - Utilizzare il lessico specifico della disciplina - Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare parti del corpo - Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate - Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali e spazio-temporali - Controllare e dosare l'impegno in base alla durata della prova 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo - Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina. - Saper eseguire in modo corretto le attività proposte.

			<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare le capacità condizionali - Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale - Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo - Utilizzare tecniche di espressione corporea 	
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumere carattere di competitività dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.</p>	Lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none"> - I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati - La terminologia e le regole principali degli sport praticati - Il regolamento dello sport praticato - I gesti arbitrali dello sport praticato - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte - Semplici principi tattici degli sport praticati - Le abilità necessarie al gioco - Le regole dello sport e il fair play - I diversi aspetti di un evento sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Adattarsi a regole e spazi per consentire la partecipazione di tutti - Eseguire e controllare i fondamentali di base degli sport praticati - Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e di movimento - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali - Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto - Riconoscere falli e infrazioni - Osservare e rilevare un'esecuzione motoria - Utilizzare variazioni di velocità e direzione - Identificare informazioni utili per l'esecuzione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire seppur in modo approssimativo almeno uno sport di squadra e uno sport individuale tra quelli praticati - Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

<p>Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali. Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Collaborare con il gruppo per raggiungere il risultato - Accettare decisioni arbitrali - Analizzare obiettivamente il risultato di una prestazione - Rispettare indicazioni regole e turni - Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità 	
<p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti. Adotterà principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dell'allenamento e gli effetti dannosi della sedentarietà e dei prodotti farmacologici tesi ad un risultato immediato.</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali della sicurezza in palestra e all'aperto - Il concetto di salute dinamica - I pilastri della salute - I principi per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva - Principali norme per una corretta alimentazione - Il rapporto tra allenamento e prestazione - Il rischio della sedentarietà - Il movimento come prevenzione - Il doping 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione dei compagni - Prestare assistenza ai compagni - Applicare i comportamenti di base riguardo abbigliamento, calzature, igiene, alimentazione e sicurezza - Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper seguire una sana e corretta alimentazione - Saper essere responsabile della sicurezza personale e altrui negli ambienti scolastici e negli spazi esterni - Confronto agonistico con etica corretta - Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play
<p>Le pratiche motorie in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientarsi con strumenti - Adeguare abbigliamento e attrezzature a diverse attività e condizioni meteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi orientare con l'utilizzo di mappe e bussole

<p>orientarsi in contesti diversificati e per recuperare un corretto rapporto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da a altre discipline.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le norme di sicurezza in diversi ambienti e condizioni - Relazioni tra scienze motorie e altre discipline 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticare in forma globale diverse attività all'aria aperta - Utilizzare conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti - Collegare nozioni da discipline differenti 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un escursione in ambiente naturale - Comportamenti rispettosi nei confronti della natura
---	--	--	--	--

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</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 	<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 	<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>valorizzando con la guida del docente le propensioni 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"> - Principi etici delle discipline sportive - 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"> - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - 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.</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 	<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 	<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.

<p>Dovrà conoscere le informazioni relative alle tecniche di primo soccorso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il trattamento dei traumi più comuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro - Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo - Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper adottare comportamenti di base per prevenire infortuni per sé e per gli altri
<p>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.</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<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

QUINTO ANNO				
ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. 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>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'apprendimento motorio - Le capacità coordinative - I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non (fitness, ginnastica dolce, pilates, controllo della postura, esercizi antalgici) - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti da ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper adattare l'attività motoria alle proprie richieste. - È capace di interpretare i fenomeni legati alle attività motorie nell'attuale contesto socio culturale - Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo
<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e fair play. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva</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 	<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 	<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>nonché organizzare e gestire eventi sportivi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Forme organizzative di tornei e competizioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare le regole - Accettare decisioni arbitrali - Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi - 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. Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<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 in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<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
---	--	---	---	--