

Curricolo verticale della disciplina

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Percorso di studio: Liceo scientifico scienze applicate

**In considerazione delle compresenze di più classi nel medesimo ambiente di apprendimento [vedi palestra sede centrale] la programmazione con scansione di tempi ed attività risulta essere puramente teoria e non sempre aggiornabile. Il livello di partenza (pre-requisiti) della classe determina la possibilità di effettuare maggiori o minori (ovvero nuove) attività.*

PRIMO BIENNIO

PRIMO ANNO

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive, tecnica generale dell'educazione fisica	<ul style="list-style-type: none"> Schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, ecc.) Coordinazione motoria elementare (arti inferiori e superiori) Abilità al "problem solving". Capacità di individuazione del rischio e del pericolo Tutela del corpo umano e dell'ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> Apparato locomotore; Definizione delle capacità motorie Conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative Il sistema muscolare Analisi delle posture corrette ed effetti dei dismorfismi e paramorfismi; Nomenclatura e tecnica nell'educazione fisica Il sistema scheletrico del umano. Aspetti della comunicazione non verbale (il linguaggio del corpo) 	<ul style="list-style-type: none"> Riesce ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie; Riconduce le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie. Esegue risposte motorie efficaci in situazioni complesse; Riesce ad eseguire progressioni anche complesse, Lanciare e prendere palloni su traiettorie e distanze diverse Conoscere i limiti della propria resistenza anche nella corsa Esegue correttamente i gesti motori richiesti Mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste 	<ul style="list-style-type: none"> Saper Correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere; Riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione ai test motori ed alle attività svolte. Eseguire esercizi in sequenze combinate; Eseguire gli esercizi di base ed una progressione prestabilita; Valutare correttamente distanze e traiettorie al fini sportivi; Fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria; Correre con variazione di velocità; Attivare forme di controllo segmentario Esprimere se stesso con il linguaggio del corpo (emozioni e stati di animo) 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Fondamentali di squadra. Fondamentali individuali. Lavoro a gruppi Lavoro espressivo. Lavoro sul tempo e sul ritmo Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> Codificazione dei linguaggi Comunicazione ed espressione corporea Leve, forze, movimenti corporei collegati alla Fisica Sistemi scheletrico i collegato alle scienze naturali 	<ul style="list-style-type: none"> Tutto anno scolastico Nella fase di condizionamento iniziale In ogni lezione. (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
<p>Modulo 2 Lo sport, le regole ed il fairplay. Con particolare riferimento alle seguenti discipline:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcio ➤ Pallacanestro ➤ Pallavolo ➤ Pallamano ➤ TennisTavolo ➤ Nuoto ➤ Orienteering ➤ Specialità dell'Atletica leggera ➤ Badminton ➤ Tiro con l'arco ➤ Rafting ➤ Pattinaggio ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze dei regolamenti specifici dello sport • Schemi motori della disciplina • Ruoli individuali • Strategie di squadra • Ruolo di giuria ed arbitraggio specifici della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali e degli sport analizzati; • Schemi di squadra peculiari dello sport • regole di gioco segnali arbitrali delle attività sportive proposte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive indicate; • Riesce ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi; • E' in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento collaborativo rispetto ai compiti assegnati • Si adopera per arbitrare un incontro. • Esegue correttamente i fondamentali individuali della disciplina • Adatta gli schemi motori appresi alle situazioni di gioco. • Controlla il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. • Gestisce la vittoria e la sconfitta nel rispetto dei principi del fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport; • Sapere interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni. • Sapere utilizzare i fondamentali individuali delle varie discipline anche in situazioni di gioco; • Sapere collaborare e partecipare • Saper accettare le decisioni arbitrali • Saper essere di esempio nel comportamento di squadra e di rispetto delle regole. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulazioni di tornei interni ed esterni • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispetto delle regole codificate e non (<i>Diritto ed educazione civica</i>). • Nascita delle federazioni (<i>Storia</i>) • Schemi di gioco e gestione dello spazio (<i>Geometria</i>). • Valutazione spazio temporale (<i>Fisica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione del concetto di salute, • Acquisizione dei concetti di sicurezza personale • Acquisizione dei concetti di prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive; • principi basilari per il mantenimento della salute e la prevenzione degli infortuni; • norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva. • Analisi delle posture corrette ed effetti dei dismorfismi e paramorfismi; • Analisi dei comportamenti di prevenzione nelle libere attività • Prevenzione dalle dipendenze 	<ul style="list-style-type: none"> • Applica alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive; • Adotta le misure igieniche prima e dopo l'attività fisica • Sceglie abbigliamento adeguato • Assume e mantiene una corretta postura in ambito motorio e comportamentale e scolastico • Adotta comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane • Ricerca stili di vita adeguati alla salvaguardia della propria salute • Attiva comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate. • Sa utilizzare correttamente gli attrezzi • Sa eseguire esercizi con una corretta postura • Sa attuare comportamenti responsabili nell'ambiente che lo circonda. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore sociale delle regole (<i>diritto</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Leve, forze, movimenti per la giusta postura (<i>Fisica</i>) • Sistemi scheletrico e cardiovascolari (<i>scienze naturali</i>) • Alimentazione corretta e salutare (<i>Chimica e Biologia</i>) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

Curricolo verticale della disciplina

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Percorso di studio: Liceo scientifico scienze applicate

**In considerazione delle compresenze di più classi nel medesimo ambiente di apprendimento [vedi palestra sede centrale] la programmazione con scansione di tempi ed attività risulta essere puramente teoria e non sempre aggiornabile. Il livello di partenza (pre-requisiti) della classe determina la possibilità di effettuare maggiori o minori (ovvero nuove) attività.*

PRIMO BIENNIO

SECONDO ANNO

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive, tecnica generale dell'educazione fisica	<ul style="list-style-type: none"> Schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, ecc.) Coordinazione motoria elementare (arti inferiori e superiori) Abilità al "problem solving". Capacità di individuazione del rischio e del pericolo Tutela del corpo umano e dell'ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> Definizione delle capacità motorie Conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative il ruolo del sistema cardiocircolatorio Il sistema respiratorio Nomenclatura e tecnica nell'educazione fisica Aspetti della comunicazione non verbale (il linguaggio del corpo) 	<ul style="list-style-type: none"> Riesce ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie; Riconduce le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie. Esegue risposte motorie efficaci in situazioni complesse; Riesce ad eseguire progressioni anche complesse, Lanciare e prendere palloni su traiettorie e distanze diverse Conoscere i limiti della propria resistenza anche nella corsa Esegue correttamente i gesti motori richiesti Mantenere la stabilità del corpo nelle situazioni richieste 	<ul style="list-style-type: none"> Saper Correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere; Riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione ai test motori ed alle attività svolte. Eseguire esercizi in sequenze combinate; Eseguire gli esercizi di base ed una progressione prestabilita; Valutare correttamente distanze e traiettorie al fini sportivi; Fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria; Correre con variazione di velocità; Attivare forme di controllo segmentario Esprimere se stesso con il linguaggio del corpo (emozioni e stati di animo) 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Fondamentali di squadra. Fondamentali individuali. Lavoro a gruppi Lavoro espressivo. Lavoro sul tempo e sul ritmo Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> Codificazione dei linguaggi Comunicazione ed espressione corporea Leve, forze, movimenti corporei collegati alla Fisica Sistemi cardiovascolari collegati alle scienze naturali 	<ul style="list-style-type: none"> Tutto anno scolastico Nella fase di condizionamento iniziale In ogni lezione. (*) vedi nota iniziale

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
<p>Modulo 2 Lo sport, le regole ed il fairplay. Con particolare riferimento alle seguenti discipline:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcio ➤ Pallacanestro ➤ Pallavolo ➤ Pallamano ➤ TennisTavolo ➤ Nuoto ➤ Orienteering ➤ Specialità dell'Atletica leggera ➤ Badminton ➤ Tiro con l'arco ➤ Rafting ➤ Pattinaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze dei regolamenti specifici dello sport • Schemi motori della disciplina • Ruoli individuali • Strategie di squadra • Ruolo di giuria ed arbitraggio specifici della disciplina 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali e degli sport analizzati; • Schemi di squadra peculiari dello sport • regole di gioco segnali arbitrali delle attività sportive proposte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive indicate; • Riesce ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi; • E' in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento collaborativo rispetto ai compiti assegnati • Si adopera per arbitrare un incontro. • Esegue correttamente i fondamentali individuali della disciplina • Adatta gli schemi motori appresi alle situazioni di gioco. • Controlla il corpo durante l'esecuzione dei gesti motori richiesti. • Gestisce la vittoria e la sconfitta nel rispetto dei principi del fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport; • Sapere interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni. • Sapere utilizzare i fondamentali individuali delle varie discipline anche in situazioni di gioco; • Sapere collaborare e partecipare • Saper accettare le decisioni arbitrali • Saper essere di esempio nel comportamento di squadra e di rispetto delle regole. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulazioni di tornei interni ed esterni • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispetto delle regole codificate e non (<i>Diritto ed educazione civica</i>). • Nascita delle federazioni (<i>Storia</i>) • Schemi di gioco e gestione dello spazio (<i>Geometria</i>). • Valutazione spazio temporale (<i>Fisica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione del concetto di salute, • Acquisizione dei concetti di sicurezza personale • Acquisizione dei concetti di prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive; • principi basilari per il mantenimento della salute e la prevenzione degli infortuni; • norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva. • Analisi dei comportamenti di prevenzione nelle libere attività • Prevenzione dalle dipendenze 	<ul style="list-style-type: none"> • Applica alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive; • Adotta le misure igieniche prima e dopo l'attività fisica • Sceglie abbigliamento adeguato • Assume e mantiene una corretta postura in ambito motorio e comportamentale e scolastico • Adotta comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane • Ricerca stili di vita adeguati alla salvaguardia della propria salute • Attiva comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate. • Sa utilizzare correttamente gli attrezzi • Sa eseguire esercizi con una corretta postura • Sa attuare comportamenti responsabili nell'ambiente che lo circonda. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore sociale delle regole (<i>diritto</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Leve, forze, movimenti per la giusta postura (<i>Fisica</i>) • Sistemi scheletrico e cardiovascolari (<i>scienze naturali</i>) • Alimentazione corretta e salutare (<i>Chimica e Biologia</i>) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

Curricolo verticale della disciplina

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Percorso di studio: Liceo scientifico scienze applicate

**In considerazione delle compresenze di più classi nel medesimo ambiente di apprendimento [vedi palestra sede centrale] la programmazione con scansione di tempi ed attività risulta essere puramente teoria e non sempre aggiornabile. Il livello di partenza (pre-requisiti) della classe determina la possibilità di effettuare maggiori o minori (ovvero nuove) attività.*

SECONDO BIENNIO

TERZO ANNO

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 1 PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE.	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori avanzati • Consolidamento dello schema corporeo • Coordinazione motoria complesse • Abilità al "problem solving". • Capacità di individuazione del rischio e del pericolo • Tutela del corpo umano e dell'ambiente • Comprensione dei termini tecnici della materia 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentazione e la conoscenza dell'apporto calorico • Il metabolismo basale (calcolo e relazioni con età sesso, peso) • Il primo soccorso nella vita di tutti i giorni • Aspetti della comunicazione non verbale (concetto di codificazione della gestualità) • I meccanismi energetici in relazione alle varie attività sportive • Teoria e pratica e conoscenza di sport minori presenti sul territorio • Tecnica e metodologia dell'allenamento • Utilizzo degli attrezzi finalizzato al miglioramento della destrezza e delle abilità individuali 	<ul style="list-style-type: none"> • Adeguata risposta ai diversi stimoli motori richiesti • Migliorare la riproduzione di schemi motori semplici e complessi • Abilità nel recuperare e nel mantenere l'equilibrio nelle varie situazioni sportive • Miglioramento del controllo posturale • Riconoscimento delle principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti • Capacità nel riconoscere e motivare ogni fase della lezione • Stimolare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva • Sollecitare il riconoscimento dei propri limiti e le proprie potenzialità nell'attività motoria (metacognizione) attraverso la motivazione consapevole • Capacità analitica e sintetica del vissuto motorio utile al miglioramento di sé stesso e degli altri • Ricerca delle risposte motorie complesse ed efficaci; • Analisi delle progressioni complesse eseguite in combinazioni differenti (analisi e capacità di astrazione); 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi - motori). • Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo. • Saper elaborare sequenze di esercizi semplici e in combinazione adeguandosi al ritmo e al tempo • Saper eseguire e /o ideare una progressione a corpo libero • Saper valutare correttamente distanze e traiettorie ai fini sportivi; • Saper far propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria; • Saper attivare forme di controllo segmentario complesse • Saper esprimere se stesso con il linguaggio del corpo (emozioni e stati di animo) anche in forma di ballo di gruppo o individuale 	<p>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Codificazione dei linguaggi • Comunicazione ed espressione corporea • Traiettorie, valutazione spazio-tempo, collegati alla Fisica • Alimentazione e metabolismo collegati alle scienze naturali 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) vedi nota iniziale

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 2 Metodiche di allenamento, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici con particolare riferimento alle seguenti discipline: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcio ➤ Pallacanestro ➤ Pallavolo ➤ Pallamano ➤ TennisTavolo ➤ Nuoto ➤ Orienteering ➤ Specialità dell'Atletica leggera ➤ Badminton ➤ Tiro con l'arco ➤ Rafting ➤ Pattinaggio ➤ Tiro a volo Azione e interazione tra giocatori della propria squadra e verso gli avversari	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze dei regolamenti specifici dello sport • Schemi motori della disciplina • Ruoli individuali • Strategie di squadra • Ruolo di giuria ed arbitraggio specifici della disciplina • Aspetti motivazionali individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali degli sport analizzati; • Schemi di squadra peculiari dello sport • regole di gioco, segnali arbitrari delle attività sportive proposte. • Correlazione con i valori del fair play (regole codificate e non) • Classificazione delle attività motorie con correlazioni metaboliche • Conosce le 10 regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive indicate; • Riesce ad individuare il proprio ruolo nel gruppo squadra • È in grado di accogliere il limite sportivo dei compagni, motivandone il miglioramento. • Si adopera per far accettare le decisioni arbitrali a tutta la squadra. • Esegue correttamente la gestualità motoria complessa specifica della disciplina • Padroneggia le reazioni emotive durante la pratica sportiva richiesta. • Gestisce la vittoria e la sconfitta nel rispetto dei principi del fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere utilizzare le abilità tecniche evolute di un'attività motoria specifica o di uno sport; • Sapere interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni e delle lezioni. • Sapere utilizzare gli schemi motori complessi e strategie tecniche e tattiche delle varie discipline; • Saper accettare e far accettare le decisioni arbitrali • Saper essere di esempio nel comportamento di squadra e di rispetto delle regole. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulazioni di tornei interni ed esterni • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispetto delle regole codificate e non (<i>Diritto ed educazione civica</i>). • Nascita delle federazioni (<i>Storia</i>) • Schemi di gioco e gestione dello spazio (<i>Geometria</i>). • Valutazione spazio temporale (<i>Fisica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di salute dinamica • I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute • Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo • Il codice comportamentale del primo soccorso • Il trattamento dei traumi più comuni • Igiene generale delle attività motorie e sportive; • norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva. • Analisi dei comportamenti di prevenzione nelle libere attività • Analisi e prevenzione di tutte le forme di dipendenza con una particolare attenzione rivolta a quelle cosiddette "nuove" 	<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 di coppia/gruppo • Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro • Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo • Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso • Applica alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive; • Sceglie abbigliamento adeguato • Mantiene un comportamento corretto in ambito motorio e scolastico • Adotta comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane • Ricerca stili di vita adeguati alla salvaguardia della propria salute • Attiva comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate. • Sa utilizzare correttamente gli attrezzi • Sa eseguire esercizi con una corretta postura • Sa attuare comportamenti responsabili nell'ambiente che lo circonda. • Sa attuare comportamenti e stili di vita salutari discriminando le condotte dannose 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore sociale delle regole (<i>diritto</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Alimentazione corretta e salutare (<i>Chimica e Biologia</i>) • Individuazione delle sostanze psicoattive e delle nuove dipendenze (<i>educazione civica</i>) • Individuazione delle dipendenze telematiche : risvolti normativi e fenomeni correlati (<i>Bullismo e Cyberbullismo</i>) (<i>educazione civica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale in ambiente naturale e tecnologico • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. • Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva • Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) • Valutazione del rischio negli sport (estremi e non) • Limite normativo delle armi sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in sicurezza in diversi ambienti • Orientarsi utilizzando una carta topografica, una bussola, una app, uno smartphone • Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak, ecc. • Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta • Utilizzare in modo appropriato gli strumenti tecnologici e informatici • Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor 	<ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo responsabile • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione • Progettare escursioni, uscite, viaggi 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso • Saranno effettuate esperienze motorie non abituali simulandone l'organizzazione con le relative difficoltà, finalizzate alla valorizzazione del piacere di vivere novità diversificate, sia individualmente che nel gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle app e dei software tecnologici (<i>informatica</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Attività in ambiente naturale (<i>Chimica e Biologia</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

Curricolo verticale della disciplina

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Percorso di studio: Liceo scientifico scienze applicate

**In considerazione delle compresenze di più classi nel medesimo ambiente di apprendimento [vedi palestra sede centrale] la programmazione con scansione di tempi ed attività risulta essere puramente teoria e non sempre aggiornabile. Il livello di partenza (pre-requisiti) della classe determina la possibilità di effettuare maggiori o minori (ovvero nuove) attività.*

SECONDO BIENNIO

QUARTO ANNO

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 1 PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE.	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori avanzati • Consolidamento dello schema corporeo • Coordinazione motoria complesse • Abilità al "problem solving". • Capacità di individuazione del rischio e del pericolo • Tutela del corpo umano e dell'ambiente • Comprensione della terminologia tecnica specifica della materia 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentazione e la conoscenza dell'apporto calorico • Il metabolismo basale (calcolo e relazioni con età sesso, peso) • Il primo soccorso nella vita di tutti i giorni • Aspetti della comunicazione non verbale (concetto di codificazione della gestualità) • I meccanismi energetici in relazione alle varie attività sportive • Teoria e pratica e conoscenza di sport minori presenti sul territorio • Tecnica e metodologia dell'allenamento • Utilizzo degli attrezzi finalizzato al miglioramento della destrezza e delle abilità individuali 	<ul style="list-style-type: none"> • Adeguata risposta ai diversi stimoli motori richiesti • Migliorare la riproduzione di schemi motori semplici e complessi • Abilità nel recuperare e nel mantenere l'equilibrio nelle varie situazioni sportive • Miglioramento del controllo posturale • Riconoscimento delle principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti • Capacità nel riconoscere e motivare ogni fase della lezione • Stimolare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva • Sollecitare il riconoscimento dei propri limiti e le proprie potenzialità nell'attività motoria (metacognizione) attraverso la motivazione consapevole • Capacità analitica e sintetica del vissuto motorio utile al miglioramento di sé stesso e degli altri • Ricerca delle risposte motorie complesse ed efficaci; • Analisi delle progressioni complesse eseguite in combinazioni differenti (analisi e capacità di astrazione); 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi - motori). • Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo. • Saper elaborare sequenze di esercizi semplici e in combinazione adeguandosi al ritmo e al tempo • Saper eseguire e /o ideare una progressione a corpo libero • Saper valutare correttamente distanze e traiettorie ai fini sportivi; • Saper far propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria; • Saper attivare forme di controllo segmentario complesse • Saper esprimere se stesso con il linguaggio del corpo (emozioni e stati di animo) anche in forma di ballo di gruppo o individuale 	<p>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Codificazione dei linguaggi • Comunicazione ed espressione corporea • Traiettorie, valutazione spazio-tempo, collegati alla Fisica • Alimentazione e metabolismo collegati alle scienze naturali 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) vedi nota iniziale

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
<p>Modulo 2 Metodiche di allenamento, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici con particolare riferimento alle seguenti discipline:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcio ➤ Pallacanestro ➤ Pallavolo ➤ Pallamano ➤ TennisTavolo ➤ Nuoto ➤ Orienteering ➤ Specialità dell'Atletica leggera ➤ Badminton ➤ Tiro con l'arco ➤ Rafting ➤ Pattinaggio ➤ Tiro a volo <p>Azione e interazione tra giocatori della propria squadra e verso gli avversari</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze dei regolamenti specifici dello sport • Schemi motori della disciplina • Ruoli individuali • Strategie di squadra • Ruolo di giuria ed arbitraggio specifici della disciplina • Aspetti motivazionali individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali degli sport analizzati; • Schemi di squadra peculiari dello sport • regole di gioco, segnali arbitrari delle attività sportive proposte. • Correlazione con i valori del fair play (regole codificate e non) • Classificazione delle attività motorie con correlazioni metaboliche • Conosce le 10 regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive indicate; • Riesce ad individuare il proprio ruolo nel gruppo squadra • È in grado di accogliere il limite sportivo dei compagni, motivandone il miglioramento. • Si adopera per far accettare le decisioni arbitrali a tutta la squadra. • Esegue correttamente la gestualità motoria complessa specifica della disciplina • Padroneggia le reazioni emotive durante la pratica sportiva richiesti. • Gestisce la vittoria e la sconfitta nel rispetto dei principi del fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere utilizzare le abilità tecniche evolute di un'attività motoria specifica o di uno sport; • Sapere interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni e delle lezioni. • Sapere utilizzare gli schemi motori complessi e strategie tecniche e tattiche delle varie discipline; • Saper accettare e far accettare le decisioni arbitrali • Saper essere di esempio nel comportamento di squadra e di rispetto delle regole. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulazioni di tornei interni ed esterni • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispetto delle regole codificate e non (<i>Diritto ed educazione civica</i>). • Nascita delle federazioni (<i>Storia</i>) • Schemi di gioco e gestione dello spazio (<i>Geometria</i>). • Valutazione spazio temporale (<i>Fisica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di salute dinamica • I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute • Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo • Il codice comportamentale del primo soccorso • Il trattamento dei traumi più comuni • Igiene generale delle attività motorie e sportive; • norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva. • Analisi dei comportamenti di prevenzione nelle libere attività • Analisi e prevenzione di tutte le forme di dipendenza con una particolare attenzione rivolta a quelle cosiddette "nuove" 	<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 di coppia/gruppo • Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro • Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo • Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso • Applica alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive; • Sceglie abbigliamento adeguato • Mantiene un comportamento corretto in ambito motorio e scolastico • Adotta comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane • Ricerca stili di vita adeguati alla salvaguardia della propria salute • Attiva comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate. • Sa utilizzare correttamente gli attrezzi • Sa eseguire esercizi con una corretta postura • Sa attuare comportamenti responsabili nell'ambiente che lo circonda. • Sa attuare comportamenti e stili di vita salutari discriminando le condotte dannose 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore sociale delle regole (<i>diritto</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Alimentazione corretta e salutare (<i>Chimica e Biologia</i>) • Individuazione delle sostanze psicoattive e delle nuove dipendenze (<i>educazione civica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale in ambiente naturale e tecnologico • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. • Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva • Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) • Valutazione del rischio negli sport (estremi e non) • Limite normativo delle attrezzature sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in sicurezza in diversi ambienti • Orientarsi utilizzando una carta topografica, una bussola, una app, uno smartphone • Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak, ecc. • Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta • Utilizzare in modo appropriato gli strumenti tecnologici e informatici • Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor 	<ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo responsabile • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione • Progettare escursioni, uscite, viaggi 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso • Saranno effettuate esperienze motorie non abituali simulandone l'organizzazione con le relative difficoltà, finalizzate alla valorizzazione del piacere di vivere novità diversificate, sia individualmente che nel gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle app e dei software tecnologici (<i>informatica</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Attività in ambiente naturale (<i>Chimica e Biologia</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

Curricolo verticale della disciplina

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Percorso di studio: Liceo scientifico scienze applicate

**In considerazione delle compresenze di più classi nel medesimo ambiente di apprendimento [vedi palestra sede centrale] la programmazione con scansione di tempi ed attività risulta essere puramente teoria e non sempre aggiornabile. Il livello di partenza (pre-requisiti) della classe determina la possibilità di effettuare maggiori o minori (ovvero nuove) attività.*

QUINTO ANNO

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 1 PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE.	<ul style="list-style-type: none"> • Schemi motori avanzati • Consolidamento dello schema corporeo • Coordinazione motoria complesse • Abilità al "problem solving". • Capacità di individuazione del rischio e del pericolo • Tutela del corpo umano e dell'ambiente • Comprensione dei termini tecnici della materia 	<ul style="list-style-type: none"> • L'alimentazione e la conoscenza dell'apporto calorico • Il metabolismo basale (calcolo e relazioni con età sesso, peso) • Il primo soccorso nella vita di tutti i giorni • Aspetti della comunicazione non verbale (concetto di codificazione della gestualità) • I meccanismi energetici in relazione alle varie attività sportive • Teoria e pratica e conoscenza di sport minori presenti sul territorio • Tecnica e metodologia dell'allenamento • Utilizzo degli attrezzi finalizzato al miglioramento della destrezza e delle abilità individuali 	<ul style="list-style-type: none"> • Adeguata risposta ai diversi stimoli motori richiesti • Migliorare la riproduzione di schemi motori semplici e complessi • Abilità nel recuperare e nel mantenere l'equilibrio nelle varie situazioni sportive • Miglioramento del controllo posturale • Riconoscimento delle principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti • Capacità nel riconoscere e motivare ogni fase della lezione • Stimolare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva • Sollecitare il riconoscimento dei propri limiti e le proprie potenzialità nell'attività motoria (metacognizione) attraverso la motivazione consapevole • Capacità analitica e sintetica del vissuto motorio utile al miglioramento di sé stesso e degli altri • Ricerca delle risposte motorie complesse ed efficaci; • Analisi delle progressioni complesse eseguite in combinazioni differenti (analisi e capacità di astrazione); 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità (anche in relazione ai processi di adeguamento dei propri schemi - motori). • Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo. • Saper elaborare sequenze di esercizi semplici e in combinazione adeguandosi al ritmo e al tempo • Saper eseguire e /o ideare una progressione a corpo libero • Saper valutare correttamente distanze e traiettorie ai fini sportivi; • Saper far propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria; • Saper attivare forme di controllo segmentario complesse • Saper esprimere se stesso con il linguaggio del corpo (emozioni e stati di animo) anche in forma di ballo di gruppo o individuale 	<p>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Codificazione dei linguaggi • Comunicazione ed espressione corporea • Traiettorie, valutazione spazio-tempo, collegati alla Fisica • Alimentazione e metabolismo collegati alle scienze naturali 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto anno scolastico • Nella fase di condizionamento iniziale • In ogni lezione. • (*) vedi nota iniziale

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
<p>Modulo 2 Metodiche di allenamento, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici con particolare riferimento alle seguenti discipline:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcio ➤ Pallacanestro ➤ Pallavolo ➤ Pallamano ➤ TennisTavolo ➤ Nuoto ➤ Orienteering ➤ Specialità dell'Atletica leggera ➤ Badminton ➤ Tiro con l'arco ➤ Rafting ➤ Pattinaggio ➤ Tiro a volo ➤ Pallapugno leggera <p>Azione e interazione tra giocatori della propria squadra e verso gli avversari Storia delle Olimpiadi moderne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenze dei regolamenti specifici dello sport • Schemi motori della disciplina • Ruoli individuali • Strategie di squadra • Ruolo di giuria ed arbitraggio specifici della disciplina • Aspetti motivazionali individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondamentali individuali degli sport analizzati; • Schemi di squadra peculiari dello sport • regole di gioco, segnali arbitrali delle attività sportive proposte. • Correlazione con i valori del fair play (regole codificate e non) • Classificazione delle attività motorie con correlazioni metaboliche • Conosce le 10 regole del fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive indicate; • Riesce ad individuare il proprio ruolo nel gruppo squadra • È in grado di accogliere il limite sportivo dei compagni, motivandone il miglioramento. • Si adopera per far accettare le decisioni arbitrali a tutta la squadra. • Esegue correttamente la gestualità motoria complessa specifica della disciplina • Padroneggia le reazioni emotive durante la pratica sportiva richiesti. • Gestisce la vittoria e la sconfitta nel rispetto dei principi del fairplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere utilizzare le abilità tecniche evolute di un'attività motoria specifica o di uno sport; • Sapere interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni e delle lezioni. • Sapere utilizzare gli schemi motori complessi e strategie tecniche e tattiche delle varie discipline; • Saper accettare e far accettare le decisioni arbitrali • Saper essere di esempio nel comportamento di squadra e di rispetto delle regole. 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulazioni di tornei interni ed esterni • Fondamentali di squadra. • Fondamentali individuali. • Lavoro a gruppi • Lavoro espressivo. • Lavoro sul tempo e sul ritmo • Lavoro di coordinazione statico-dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispetto delle regole codificate e non (<i>Diritto ed educazione civica</i>). • Storia dello sport: le Olimpiadi moderne – interazioni con gli avvenimenti politici (storia) • Nascita delle federazioni (<i>Storia</i>) • Schemi di gioco e gestione dello spazio (<i>Geometria</i>). • Valutazione spazio temporale (<i>Fisica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di salute dinamica • I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute • Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo • Il codice comportamentale del primo soccorso • Il trattamento dei traumi più comuni • Igiene generale delle attività motorie e sportive; • norme igieniche e attrezzatura adeguata all'attività motoria e sportiva. • Analisi dei comportamenti di prevenzione nelle libere attività • Analisi e prevenzione di tutte le forme di dipendenza con una particolare attenzione rivolta a quelle cosiddette "nuove" • Prevenzione da tutte le forme di 	<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 di coppia/gruppo • Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro • Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo • Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso • Applica alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive; • Sceglie abbigliamento adeguato • Mantiene un comportamento corretto in ambito motorio e scolastico • Adotta comportamenti utili per non sovraccaricare la colonna vertebrale negli esercizi e nelle situazioni quotidiane • Ricerca stili di vita adeguati alla salvaguardia della propria salute • Attiva comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate. • Sa utilizzare correttamente gli attrezzi • Sa eseguire esercizi con una corretta postura • Sa attuare comportamenti responsabili nell'ambiente che lo circonda. • Sa attuare comportamenti e stili di vita salutari discriminando le condotte dannose 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore sociale delle regole (<i>diritto</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Alimentazione corretta e salutare (<i>Chimica e Biologia</i>) • Individuazione delle sostanze psicoattive e delle nuove dipendenze (<i>educazione civica</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) <i>vedi nota iniziale</i>

MODULO	PREREQUISITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	ATTIVITÀ DI LABORATORIO	CONNESSIONI INTERDISCIPLINARI	TEMPI
Modulo 4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dei valori della salute, • Consapevolezza dei concetti di sicurezza personale in ambiente naturale e tecnologico • Padronanza dei concetti di prevenzione • Coscienza della propria corporeità • Comportamenti idonei a prevenire infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc. • Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva • Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.) • Valutazione del rischio negli sport (estremi e non) • Limite normativo delle attrezzature sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in sicurezza in diversi ambienti • Orientarsi utilizzando una carta topografica, una bussola, una app, uno smartphone • Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak, ecc. • Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta • Utilizzare in modo appropriato gli strumenti tecnologici e informatici • Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor 	<ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo responsabile • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione • Progettare escursioni, uscite, viaggi 	<p><i>Tutte le attività svolte durante la lezione di Scienze Motorie e Sportive sono da intendersi a carattere laboratoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuazione di situazioni di rischio della salute • Individuazione della prevenzione e della sicurezza dell'attività • Risoluzione di problematiche con interventi di primo soccorso • Saranno effettuate esperienze motorie non abituali simulandone l'organizzazione con le relative difficoltà, finalizzate alla valorizzazione del piacere di vivere novità diversificate, sia individualmente che nel gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle app e dei software tecnologici (<i>informatica</i>) • Valorizzazione dell'etica di gruppo (<i>educazione civica</i>) • Attività in ambiente naturale (<i>Chimica e Biologia</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto l'anno scolastico • Nella fase del tema centrale delle lezioni • In ogni lezione. • (*) vedi nota iniziale

OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI	Le conoscenze relative agli obiettivi minimi disciplinari sono quelle riportate nel curriculum con riferimento ai singoli moduli adattabili a seconda del piano didattico individuale-personale.	
APPROCCIO DIDATTICO COMUNE A TUTTI I MODULI	METODOLOGIE	STRUMENTI
	<ul style="list-style-type: none"> • La scelta delle attività è condizionata dallo stato degli impianti sportivi disponibili. • Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra d'Istituto e nei luoghi all'aperto adiacenti • Le lezioni teoriche in aula. • I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva; • Si svolgeranno anche attività per gruppi con interventi individualizzati. • Verrà applicato il metodo globale e analitico. • Didattica laboratoriale. • Lezione dialogata. • Classe capovolta. • Apprendimento per scoperta. • Apprendimento per progetti. • Peer to peer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra • Attrezzi messi a disposizione in possesso dell'istituto • Piattaforma di e-learning. • Appunti elaborati dal docente. • Libro di testo. • Ricerche nel web • Simulazioni di esperienze con gite scolastiche e manifestazioni sportive.