



A.S. 2020/21

Programmazione dipartimentale di scienze motorie e sportive

Parte a

Liceo ordinario, scienze applicate e linguistico

Parte b

Liceo sportivo

Parte c

Istituto Tecnico Economico Statale

Indirizzi: amministrazione finanza e marketing, sistemi informativi aziendali, turistico, relazioni internazionali per il marketing

Parte d

Istituto Tecnico Economico Statale

Sistemi informativi aziendali con potenziamento sportivo

Parte a

LICEO SCIENTIFICO ORDINARIO, SCIENZE APPLICATE E LINGUISTICO

- 1) Riferimento alle indicazioni nazionali
- 2) Obiettivi minimi
- 3) Valutazione
- 4) Metodologia
- 5) PCTO
- 6) Conoscenze, abilità e competenze suddivise per periodi
- 7) Educazione civica

1) L'insegnamento di scienze motorie e sportive è comune a tutti gli indirizzi del Liceo presenti nel nostro istituto e fa riferimento a quanto previsto dall'art. 64, comma 4, del Regolamento recante revisione dell'assetto ordinamentale, organizzativo e didattico dei licei: "L'insegnamento di scienze motorie e sportive è impartito secondo le indicazioni nazionali relative al medesimo insegnamento dei percorsi liceali"(D.P.R. N°89 del 15 marzo 2010). Tale insegnamento costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini

personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

2) OBIETTIVI MINIMI

Per quanto riguarda gli obiettivi minimi disciplinari si fa riferimento ai livelli minimi delle abilità, competenze e conoscenze richieste, secondo i livelli standard già definiti nel PTOF.

Si specifica che la rilevazione sarà effettuata in un compito reale in cui si valuterà il livello raggiunto (test standardizzati), il grado di coinvolgimento motivazionale e la capacità di collaborazione. In particolare, per questi due ultimi criteri, sono stati individuati i seguenti obiettivi minimi:

- aiuta e accetta l'aiuto dei compagni
- collabora se stimolato
- conclude la sua parte di lavoro nei tempi prestabiliti
- rispetta le regole

3) CRITERI DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE:

Per i criteri di verifica si fa riferimento a quelli approvati in sede di Dipartimento di materia, secondo le linee guida indicate nel PTOF.

La tipologia delle prove di verifica prevede:

- verifiche formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento attraverso osservazione diretta e sistematica durante lo svolgimento delle lezioni.
- verifiche sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività o moduli attraverso test motori standardizzati
- prove pratiche su unità didattiche anche con l'impiego di strumenti tecnologici e di griglie di osservazione per la verifica e la valutazione oggettiva.

-verifiche scritte e/o orali sul programma teorico

-ricerche e approfondimenti di classe e/o individuali su argomenti interdisciplinari o su progetti specifici, sia in ambito scientifico che umanistico.

I criteri di valutazione degli apprendimenti prevedono di valutare il significativo miglioramento, conseguito da ogni studente, in riferimento al suo livello di partenza e ai livelli standard delle Competenze Chiave di Cittadinanza Europee 1,2,3,4,5,6,7,8 previsti e codificati nel P.T.O.F.

Strategie per il recupero delle carenze:

Nello svolgimento delle singole unità didattiche i docenti prevedono momenti di stabilizzazione delle abilità che vengono realizzati riproponendo il modulo o l'argomento in forma di sintesi. Ove necessario viene attuato il recupero in itinere, che prevede una pausa nella progressione didattica, per permettere a tutti gli alunni il graduale ripristino o il rinforzo delle abilità e delle competenze che si sono rivelate più fragili ed insicure. In questa fase ogni componente della classe viene coinvolto con ruoli diversificati in base agli obiettivi da raggiungere, utilizzando i metodi collaborativi e della "peer education". La correzione è sempre personalizzata e, in caso di disabilità, individualizzata in modo da rendere il percorso di apprendimento più efficace possibile. Prima di affrontare nuovi contenuti didattici tutti gli studenti dovranno aver raggiunto un livello minimo di consolidamento delle abilità e delle conoscenze richieste (livelli standard).

4) METODOLOGIA

Per quanto riguarda il metodo di lavoro verrà utilizzato il metodo globale, quello analitico e quello misto a seconda delle esigenze didattiche riscontrate e del ritmo di apprendimento del gruppo-classe. Saranno svolte lezioni frontali, lavori a piccoli gruppi e/o a coppie, applicando il metodo del problem-solving e di laboratorio didattico il metodo induttivo e deduttivo, della scoperta guidata, della libera sperimentazione, i metodi collaborativi, l'assegnazione di compiti e ruoli, in particolare per i giochi sportivi.

Grande attenzione verrà posta nella valutazione dei carichi di lavoro che saranno gradualmente, progressivi e proporzionati al grado di sviluppo auxologico degli allievi e delle differenziazioni morfologiche del gruppo maschile e femminile. Si cercheranno di valorizzare le dinamiche insorgenti all'interno del gruppo di lavoro: relazione di aiuto, di confronto, di competizione, proponendo sempre e comunque attività che sviluppino l'autostima, la collaborazione con l'insegnante e i compagni, il senso di appartenenza, la partecipazione attiva. Saranno predisposte situazioni di accoglienza nei confronti di tutti, ma in particolar modo di quegli allievi che presentano situazioni di limitazioni motorie e/o sensoriali anche minime, per favorire l'inserimento e lo svolgimento del lavoro curricolare.

-TEMPI:

I contenuti disciplinari e i tempi previsti sono definiti in base alle esigenze delle singole classi.

-STRUMENTI DI LAVORO:

Per la parte pratica: Esercitazioni in palestra o all'aria aperta, con tutte le attrezzature attualmente a disposizione.

Per la parte teorica: Libro di testo Fiorini, Coretti, Bocchi e Chiesa "Più movimento Slim". Casa Editrice Marietti Scuola.

Appunti dell'insegnante. Ricerche individuali o di gruppo, quotidiani, riviste specializzate o Web.

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

L'approfondimento teorico degli argomenti trattati nella pratica potrà inoltre avvenire attraverso la consultazione anche personale di specifici siti web . L'impiego del supporto informatico potrà integrare sia le spiegazioni fornite dal docente sia quelle dedotte dalle esperienze pratiche personali degli studenti.

La didattica digitale integrata,intesa come metodologia di insegnamento ed apprendimento, è rivolta a tutti gli studenti

5) PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

I PCTO si configurano come percorsi curriculari integrati da realizzare in contesti operativi anche differenti, connotati da una forte integrazione ed equivalenza formativa.

La disciplina scienze motorie sportive contribuisce a sviluppare la capacità di riflettere su se stessi e di imparare a lavorare collaborando con gli altri per un obiettivo comune. Favorisce negli alunni la capacità di trasformare le idee in azioni e di assumere ruoli diversi a seconda delle proprie attitudini. Essa inoltre concorre in modo fondamentale alla capacità di promuovere il proprio benessere fisico ed emotivo.

Nell'ambito della progettazione dei PCTO il dipartimento di scienze motorie e sportive individua le seguenti competenze:

- Competenze personali, sociali e capacità di imparare a imparare
 - Capacità di riflettere su se stessi e individuare le proprie attitudini
 - Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni
 - Capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma
 - Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva
 - Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni
- Competenze in materia di cittadinanza
 - Capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune
- Competenza imprenditoriale
 - Creatività e immaginazione
 - Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi
 - Capacità di trasformare le idee in azioni
 - Capacità di assumere l'iniziativa
 - Capacità di coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi
 - Capacità di lavorare sia in modalità collaborativa in gruppo sia in maniera autonoma
 - Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
- Competenze in materia di consapevolezza ed espressione culturali
 - Capacità di impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente

Ciascun docente, nell'esprimere la valutazione relativa ai traguardi formativi raggiunti dagli studenti, tiene conto anche del livello di possesso delle competenze promosse attraverso i PCTO e osservate durante la realizzazione dei percorsi.

6) CONOSCENZE, ABILITA', COMPETENZE SUDDIVISE PER PERIODI

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Primo biennio

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Conoscenze:

- Conoscere le posture corrette
- Conoscere le principali funzioni fisiologiche
- Percepire e riconoscere il ritmo del movimento
- Conoscere i principi per la corretta analisi del movimento
- Conoscere le potenzialità del movimento
- Conoscere le differenze fra il movimento funzionale e quello espressivo
- Conoscere le principali tecniche mimico-gestuali
- Conoscere le interazioni tra il linguaggio espressivo e altri ambiti (musicale, coreutico, teatrale, iconico, artistico e letterario)

Abilità e Competenze

- Assumere posture corrette. Sviluppare la qualità del gesto motorio (precisione)
- Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie
- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse
- Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto
- Sviluppare le proprie capacità condizionali

Abilità:

- Realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche
- Prendere coscienza di attitudini non abituali fra corpo e spazio (coordinazione dinamica generale e specifica)
- Sviluppare la capacità di anticipazione motoria
- Saper realizzare alcuni aspetti non verbali della comunicazione
- Ideare e realizzare sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e/o di espressione corporea
- Realizzare progetti interdisciplinari (trasposizione motoria di altri linguaggi)

2. Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Conoscenze:

- Conoscere alcuni dei principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva
- Conoscere alcuni dei principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo (sport individuali e di squadra)
- Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport
- Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport
- Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport

Abilità e Competenze

- Realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche
- Prendere coscienza di attitudini non abituali fra corpo e spazio (coordinazione dinamica generale e specifica)
- Sviluppare la capacità di anticipazione motoria
- Applicare metodi e tecniche di allenamento
- Strutturare in modo autonomo e finalizzato alcune attività specifiche, guidato dall'insegnante
- Correlare le conoscenze motorie con altri ambiti disciplinari
- Applicare le regole specifiche delle singole discipline sportive
- Saper cogliere le indicazioni tecniche e/o tattiche dell'insegnante
- Saper applicare tecniche, strategie, regole, adattandole alle proprie capacità
- Cooperare in gruppo, utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali
- Sviluppare la capacità decisionale ed organizzativa individuale
- Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente
- Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

Conoscenze:

- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti

- Conoscere le norme fondamentali di igiene, prevenzione della salute e del primo soccorso

-Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica

-Prevenzione dell'uso delle sostanze farmacologiche (doping), prevenzione del tabagismo e dell'assunzione di alcol.

Conoscenza del regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto ed in sicurezza

-Conoscenza delle norme fondamentali per una sana ed equilibrata alimentazione

Abilità/Competenze

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

-Applicare le norme fondamentali di igiene, di prevenzione della salute e del primo soccorso

- Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno individuale

-Praticare attività motorie o sportive finalizzate al miglioramento dello stato di salute e di benessere

- Assumere stili di vita e comportamenti corretti, nella vita quotidiana

- Saper valutare il fabbisogno alimentare ed idrico a seconda della propria età, struttura corporea ed attività quotidiana

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

Conoscenze

-Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale, specifiche del proprio territorio.

_Conoscenza del regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e in vari ambienti e condizioni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto ed in sicurezza

Abilità/ Competenze

- Sapersi adattare e orientare nelle diverse attività in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

-Saper valutare il fabbisogno alimentare ed idrico a seconda della propria età, struttura corporea ed attività quotidiana

Secondo biennio

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una

sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di 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. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e 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 espressivocomunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Conoscenze:

- Riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza.
- Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e le sue potenzialità.
- Prendere coscienza della propria efficienza fisica e valutare le proprie capacità con strumenti oggettivi (test motori).
- Conoscere e analizzare le tabelle di riferimento per la valutazione delle capacità condizionali
- Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative e svilupparle nelle abilità.
- Utilizzare le conoscenze relative all'equilibrio nell'uso di attrezzi e strumenti più complessi.
- Conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace.
- Conoscere le principali tecniche mimico-gestuali (danza, movimento espressivo, mimo,etc..)
- Conoscere le interazioni tra il linguaggio espressivo e altri ambiti (musicale, coreutico, teatrale, iconico, artistico e letterario) motori /sportivi.

Abilità/Competenze

- Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
- Saper applicare i principi metodologici per creare semplici percorsi di allenamento.
- Saper utilizzare e realizzare grafici, anche con supporti informatici, per la rilevazione e comparazione dei dati.
- Saper autovalutare le proprie capacità e performance confrontando i propri parametri con quelli dei test standard codificati.
- Correlare le conoscenze motorie con altri ambiti disciplinari.
 - Utilizzare sempre più efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento, combinazione, ritmo , differenziazione, equilibrio, orientamento, c. reazione, trasformazione, ecc...).
- Utilizzare le variabili spazio- temporali nella gestione di azioni sempre più diversificate.
- Utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria.

- Realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche.
- Ideare e realizzare sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e/o di espressione corporea, individualmente o in gruppo, guidati dall'insegnante.
- Realizzare progetti interdisciplinari (trasposizione di brani, poesie, racconti): rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie o in gruppo, guidati dall'insegnante.
- Coordinati dall'insegnante utilizzare in forma originale e creativa gli attrezzi, variare e ristrutturare le diverse forme di movimento e risolvere in modo personale problemi

2. Lo sport, le regole e il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

Conoscenze:

- Riconoscere le componenti spazio- temporali, in diverse situazioni motorie e sportive.
- Conoscere moduli ritmici e suoni, riconoscere andamenti del ritmo (regolare, periodico..) nelle azioni motorie e sportive.
- Conoscere il concetto di anticipazione motoria.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo (sport individuali e di squadra) per il miglioramento della prestazione
- Conoscere ed approfondire la struttura, la tecnica e la tattica degli sport.
- Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport.
- Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione.
- Il doping nello sport e nella vita quotidiana
- Conoscere la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti degli sport più praticati.

Abilità/Competenze

- Sviluppare la capacità di anticipazione motoria.
- Strutturare in modo finalizzato alcune attività specifiche, applicando correttamente metodi e tecniche di allenamento.
- Correlare le conoscenze motorie con altri ambiti disciplinari.
- Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.
- Rispettare il codice del fair play.
- Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

- Saper applicare tecniche, strategie, regole in un contesto sempre più complesso.
- Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente.
- Osservare e interpretare i fenomeni della società di massa legati al mondo dello sport

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo 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 dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Conoscenze

- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione delle regole per la sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi esterni.
- Conoscere le norme fondamentali di igiene, della salute dinamica e del primo soccorso.
- Conoscere le problematiche legate alla disponibilità di sangue e midollo: donazione del sangue e del midollo.

Abilità/Competenze

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi esterni .
- Applicare in modo autonomo le norme fondamentali di igiene per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie.
- Applicare tecniche fondamentali di primo soccorso e di salvamento (alcuni elementi).
- Assumere stili di vita e comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere nella vita quotidiana.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Conoscenze:

- Conoscere le diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale, anche in relazione al proprio territorio.
- Conoscere la terminologia specifica e le norme per il corretto utilizzo di strumenti e materiali (sci, snowboard, nuoto, orienteering, etc.).

Abilità/Competenze

- Praticare diverse attività in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.
- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici.

Quinto anno

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

1.La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

Conoscenze

- Approfondire le conoscenze sul rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici dell'adolescenza, sulle diverse prestazioni sportive fra uomo e donna.
- Approfondire le conoscenze sulle funzioni fisiologiche in relazione al movimento, alle pratiche sportive e al miglioramento delle capacità condizionali.
- Conoscere ed approfondire i principi per l'analisi del movimento, discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto.
- Riconoscere il ritmo del movimento e saperlo adattare a situazioni più complesse.
- Conoscere le informazioni relative alle capacità coordinative ed approfondire le metodiche di sviluppo delle abilità motorie.
- Utilizzare le conoscenze relative all'equilibrio e saperle trasferire nell'uso di strumenti più complessi.
- Conoscere ed approfondire le principali tecniche mimico gestuali (danza, movimento espressivo, mimo, etc..) l'espressione corporea e la comunicazione efficace.
- Conoscere ed approfondire le interazioni tra il linguaggio espressivo e altri ambiti (musicale, coreutico, teatrale, iconico, artistico e letterario).

Abilità/Competenze

- Controllare e gestire in modo autonomo le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.
- Prevedere correttamente l'andamento di un'azione, valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo.

-Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una coordinazione globale e segmentaria complessa, sia individuale che in gruppo, con e senza attrezzi.

-Ideare e realizzare sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e/o di espressione corporea, individualmente o in gruppo.

- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa con quella estetica.

- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.

- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

-Realizzare progetti interdisciplinari

2. Lo sport, le regole e il fair play

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

Conoscenze

- Riconoscere e sapere come gestire le componenti spaziotemporali, in ogni situazione sportiva.

- Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche, conoscere strutture temporali complesse, il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive.

-Conoscere ed approfondire i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.

-Conoscere ed approfondire la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti degli sport più praticati.

-Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport.

-Conoscere ed approfondire la struttura, la tecnica e la tattica dei giochi e degli sport più praticati.

- Conoscere ed approfondire l'evoluzione dei giochi della tradizione, in riferimento all'ambito territoriale.

-Conoscere ed approfondire l'evoluzione degli sport individuali e collettivi affrontati nel corso di studi, anche in riferimento al contesto storico e culturale.

- Conoscere ed approfondire la correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.

Abilità/Competenze

- Realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche, saper interagire con il ritmo dei compagni, realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte(accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, c. reazione, c. trasformazione, ecc...).
- Essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio, anche su attrezzi e oggetti di difficile controllo.
- Utilizzare consapevolmente le variabili spazio- temporali nella gestione di ogni azione e nelle situazioni collettive, per cercare l'efficacia del risultato.
- Sviluppare la capacità di anticipazione motoria e la fantasia motoria con soluzioni diversificate e personali.
- Strutturare in modo autonomo e finalizzato alcune attività specifiche, applicando correttamente metodi e tecniche di allenamento.
- Realizzare in modo autonomo piani di lavoro e di allenamento personalizzato(forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
- Correlare le conoscenze motorie con altri ambiti disciplinari in funzione della preparazione all'Esame di Stato.
- Utilizzare in forma originale e creativa gli attrezzi, variare e ristrutturare le diverse forme variare e ristrutturare le diverse forme di movimento e risolvere in modo personale problemi motori /sportivi.
- Realizzare progetti interdisciplinari (trasposizione motoria di altri linguaggi) anche in funzione della preparazione all'Esame di Stato.
- Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo e rispettare il codice del fair play nei momenti agonistici.
- Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per organizzare, gestire e svolgere in modo autonomo funzioni di giuria e arbitraggio.
- Saper adattare alle proprie e alle altrui capacità tecniche, strategie e regole, in un contesto sempre più complesso.
- Gestire in modo autonomo, efficace e rispettoso dell'ambiente i tempi, gli spazi e gli strumenti di lavoro.
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

-Osservare e interpretare i fenomeni della società di massa, legati al mondo dell'attività motoria e sportiva anche in funzione della preparazione all'Esame di Stato.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Conoscenze

- Conoscere ed approfondire i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere ed approfondire le norme fondamentali di igiene, della salute dinamica e del primo soccorso.
- Conoscere ed approfondire le problematiche legate alla disponibilità di sangue e midollo, donazione del sangue e del midollo.

Abilità/Competenze

- Assumere comportamenti responsabili e funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti .
- Applicare in modo autonomo le norme fondamentali di igiene, di prevenzione della salute e del primo soccorso.
- Assumere stili di vita attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere o anche finalizzati alla donazione di sangue.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

Conoscenze

- Conoscere ed approfondire le diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale, con particolare riferimento al proprio territorio.

Abilità/Competenze

- Praticare diverse attività in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

7) EDUCAZIONE CIVICA

Per quanto riguarda l'educazione Civica (legge 20 Agosto 2019 numero 92) la disciplina seguirà le seguenti attività:

classi prime: Educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza: Regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto e in sicurezza

classi seconde: Educazione alla salute e al benessere: Educazione alimentare

classi terze: Educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza: Fair-play ed etica dello sport

classi quarte: Educazione alla salute e al benessere: il doping

classi quinte: Educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva: Primo soccorso

Parte b

LICEO SPORTIVO PROFILO GENERALE, COMPETENZE E INDICAZIONI MINISTERIALI

Il liceo ad indirizzo sportivo è istituito con il D.P.R. N°89 del 10 marzo 2010 (art.3, comma 2) e l'organizzazione dei percorsi delle sezioni liceali ad indirizzo sportivo è disciplinato dal D.P.R. N°52 del 5 marzo 2013.

FINALITA' DELLA SEZIONE AD INDIRIZZO SPORTIVO

La sezione ad indirizzo sportivo è volta all'approfondimento delle scienze motorie e sportive e di una o più discipline sportive all'interno di un quadro culturale che favorisce, in particolare, l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri delle scienze matematiche, fisiche e naturali nonché dell'economia e del diritto. Guida lo studente a sviluppare le conoscenze e le abilità ed a maturare le competenze necessarie per individuare le interazioni fra le diverse forme del sapere, l'attività motoria e sportiva e la cultura propria dello sport, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative. Al termine del percorso liceale lo studente dovrà aver acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria sportiva come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale, conoscere la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e delle discipline sportive.

Sarà in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludica motoria e sportiva, anche in gruppi spontanei e coetanei. Avrà acquisito i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Avrà acquisito le norme organizzative e tecniche che regolamentano le principali e diffuse pratiche sportive e delle discipline dello sport dei disabili; avrà acquisito i fondamentali delle teorie dell'allenamento tecnico pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico. Avrà acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Conoscerà i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizzerà le ricadute applicative. Sarà in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio e organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche, in diversi contesti ambientali

METODOLOGIA DIDATTICA

Sul piano tecnico esecutivo, la proposta didattica sarà orientata verso una conoscenza del movimento nei suoi elementi progressivi, visto analiticamente e sotto il profilo del potenziamento atletico. In relazione alle diverse esigenze operative si utilizzeranno i seguenti metodi: metodo prescrittivo, per prove ed errori, problem solving, metodo cooperativo, peer teaching, Le esercitazioni saranno di tipo analitico o globale e saranno svolte sia in forma individuale che a gruppi omogenei o eterogenei per sesso e/o per capacità. Sul piano teorico verrà data particolare rilevanza all'approfondimento degli aspetti scientifici della materia attinenti all'anatomia, alla fisiologia, alle scienze degli alimenti.

METODO OPERATIVO

Considerato che gli allievi si trovano nella fase della definitiva strutturazione neuromuscolare e che hanno raggiunto una certa capacità di astrazione e di rielaborazione del pensiero formale, si procederà all'approfondimento delle dinamiche tattiche dei giochi sportivi richiedendo l'applicazione di precise strategie durante lo svolgimento delle attività sportive, mirate al raggiungimento del miglior rendimento possibile.

Si effettueranno, inoltre, specifiche attività fisiche finalizzate al mantenimento di un ottimale livello di efficienza fisica, con il rilevamento dei principali parametri fisiologici (frequenza cardiaca). L'approfondimento teorico degli aspetti scientifici della materia (relativi all'anatomia, alla fisiologia ed alla fisiologia del movimento), correlato all'esperienza diretta e personale, consentirà opportuni collegamenti interdisciplinari, in particolare con Scienze e Fisica. All'inizio di ogni lezione, tramite una breve introduzione teorica, verranno fornite precise informazioni sugli argomenti trattati anche al fine di far acquisire una maggiore consapevolezza del senso del lavoro proposto e motivare l'impegno degli allievi.

TEMPI

I contenuti disciplinari e i tempi previsti sono definiti in base alle esigenze delle singole classi e sono esposti nella scansione annuale delle attività, ma potranno subire modifiche dettate da situazioni organizzative poiché alcune discipline sportive si svolgeranno presso impianti esterni e con la collaborazione di tecnici esperti.

STRUMENTI DI LAVORO

Per la parte pratica: esercitazioni in palestra o all'aria aperta, con tutte le attrezzature attualmente a disposizione, impianti sportivi esterni

Per la parte teorica: libri di testo, presentazioni in power point, materiale multimediale con approfondimenti messo a disposizione dalle case editrici

Testi in adozione:

- “COMPETENZE MOTORIE, Corso di scienze motorie e sportive per la scuola secondaria di secondo grado”, Zocca-Gulisano-Manetti-Marella-Sbragi, Editore G.D’Anna;
- “DISCIPLINE SPORTIVE, Teoria e pratica dell’allenamento, sport di combattimento e combinati, storia dello sport”, Marella-Cervellati, Editore G.D’Anna

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

L'approfondimento teorico degli argomenti trattati nella pratica didattica potrà inoltre avvenire attraverso la consultazione, anche personale di specifici siti web. L'impiego del supporto informatico potrà integrare sia le spiegazioni fornite dal docente durante le lezioni sia quelle dedotte dalle esperienze pratiche personali degli studenti.

La didattica digitale integrata, intesa come metodologia innovativa di insegnamento-apprendimento, è rivolta a tutti gli studenti, come modalità didattica complementare che integra la tradizionale esperienza di scuola in presenza. Potranno essere utilizzate le seguenti piattaforme:

- Moodle
- ClasseViva
- Scuola&Territorio
- GSuite for Education (in particolare Google Classroom)

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Il voto alla fine di ogni periodo sarà unico. Per quanto riguarda il numero minimo delle valutazioni, esse saranno almeno tre, per ogni periodo, di cui almeno uno di teoria. Le verifiche pratiche, scritte e orali tenderanno ad accertare il grado di conoscenza e i ritmi di apprendimento dei singoli studenti nonché la precisione, l’ordine e la rapidità di esecuzione.

Concorreranno inoltre alla valutazione:

- l’osservazione del lavoro personale dell’alunno svolto sia in classe che a casa
- l’analisi degli interventi fatti durante la discussione degli esercizi
- i progressi dimostrati dai singoli alunni rispetto alla situazione di partenza, tenuto conto dell’impegno evidenziato.

In particolare si adotteranno le seguenti procedure:

- osservazione sistematica e predefinita dei criteri di verifica attraverso liste di descrittori dell’apprendimento motorio e di categorie osservative di atteggiamenti
- la descrizione del percorso svolto, evidenziando la sequenza e la tipologia delle esperienze, gli errori più frequenti, i miglioramenti, la successione dei compiti, i possibili miglioramenti

- le prove strutturate di conoscenza
- l'uso del testing per il controllo delle capacità motorie

Tenendo sempre presente che la valutazione sarà sia formativa che sommativa, essa terrà presente dei vari livelli raggiunti nonché di impegno, partecipazione, progressi raggiunti e atteggiamento tenuto durante le lezioni, sia nei confronti del docente che dei compagni.

Gli alunni esonerati dall'attività pratica dovranno dimostrare teoricamente di aver acquisito i contenuti tecnici sviluppati nell'attività pratica e saranno concordate eventuali tematiche da esporre alla classe sotto forma di prova orale.

Saranno svolte almeno una prova pratica e una di teoria nel trimestre mentre due pratiche e due teoriche nel pentamestre.

Le prove di verifica potranno consistere in:

- verifiche formative con controlli in itinere del processo educativo e di apprendimento
- verifiche sommativa con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività o moduli utilizzando test motori standardizzati
- prove pratiche su unità didattiche con impiego di griglie di osservazione oggettive
- verifiche scritte e/o orali sul programma teorico
- ricerche e approfondimenti di gruppo o individuali su argomenti disciplinari ma anche interdisciplinari

STRATEGIE PER IL RECUPERO DELLE CARENZE

Il recupero è previsto in itinere, con eventuale pausa didattica per permettere a tutti gli alunni il graduale ripristino o il rinforzo delle abilità e delle competenze che si sono rivelate più fragili ed insicure. In questa fase ogni componente della classe viene coinvolto con ruoli diversificati in base agli obiettivi da raggiungere, utilizzando i metodi collaborativi e del "peer education". La correzione è sempre personalizzata e, in caso di disabilità, individualizzata in modo da rendere il percorso di apprendimento più efficace possibile. Prima di affrontare nuovi contenuti didattici tutti gli studenti dovranno aver raggiunto un livello minimo di consolidamento delle abilità e delle conoscenze richieste (livelli standard).

Agli studenti che presentano difficoltà di approccio alla materia saranno forniti particolari interventi di recupero, con forme semplificate di esercitazione, in modo da consentire anche a loro un proficuo proseguimento del percorso didattico.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE PRATICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

	conoscenze	competenze	abilità	interesse
1-2	Ha schemi motori elementari di base	Non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici	Non è provvisto di abilità motorie	Ha rifiuto verso la materia
3-4	Rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base	Non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie e a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi	E' provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere regole	E' del tutto disinteressato
5	Si esprime motorialmente in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico- sportivo	Non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema di azione	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche	Dimostra un interesse parziale
6	Memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive, anche se in maniera superficiale	Sa valutare ed applicare in modo sufficiente ed autonomo le sequenze motorie	Coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo	E' sufficientemente interessato
7-8	Sa spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie. Ha appreso la terminologia tecnico-sportiva	Sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano, assumendo più ruoli e affrontando in maniera corretta i nuovi impegni	Sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche. Ha acquisito buone capacità coordinative ed espressive	Si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione

9-10	Sa in maniera approfondita ed autonoma memorizzare selezionare ed utilizzare con corretto linguaggio tecnico – sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative	Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria progettando in modo autonomo e rapido le soluzioni tecnico- tattiche più adatte alla situazione	Si dimostra particolarmente interessato e apporta contributi personali alla lezione
------	--	---	--	---

La valutazione comprende l'impegno, l'interesse e la partecipazione alle attività curricolari ed extracurricolari. Per i test oggettivi si utilizzeranno scale di misurazione standardizzate.

Per la parte di teoria, orale e scritta, si utilizzerà la seguente griglia di valutazione. Nelle prove scritte strutturate saranno indicati i criteri di valutazione di ciascun esercizio.

VOTO	GRIGLIA VALUTATIVA TEORIA
1-2	Mancanza dei pur minimi indicatori o consegna del foglio in bianco
3	Possiede scarsissime informazioni e non utilizza il linguaggio specifico della materia
4	Possiede informazioni scarse , superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato
5	Possiede conoscenze e competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato
6	Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto
7	Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato

8	Possiede buone conoscenze che espone organizzando un discorso organico con linguaggio ricco e variato
9-10	Possiede conoscenze complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con interessi personali. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia

EDUCAZIONE CIVICA

Per quanto riguarda l'educazione alla cittadinanza attiva, si possono prevedere fin nel primo biennio le seguenti competenze:

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile,
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria,
- riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute,
- riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo

L'insegnamento dell'Educazione Civica è previsto per tutte le classi. Il dipartimento di Scienze motorie e sportive ha individuato le seguenti unità formative da proporre ai Consigli di Classe

- Classi prime : educazione alla legalità - regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto e in sicurezza.
- Classi seconde: educazione alla salute e al benessere con riferimento particolare all'educazione alimentare.
- Classi terze: educazione alla legalità- fair-play ed etica dello sport.
- Classi quarte: educazione alla salute e al benessere con particolare riferimento al doping.
- Classi quinte: educazione alla salute e alla cittadinanza attiva con particolare riferimento al primo soccorso

PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

I PCTO si configurano come percorsi curriculari integrati da realizzare in contesti operativi anche differenti, connotati da una forte integrazione ed equivalenza formativa.

Nell'ambito della progettazione dei PCTO SOLO PER IL LICEO SPORTIVO sono previste alcune attività in classe terza e quarta

DURATA	CONTENUTI	OBIETTIVI	METODOLOGIA	DOCENTI	DESTINATARI
40 ore	<ul style="list-style-type: none"> - corso di arbitro gioco calcio - corso di giudice di gara di atletica - corso arbitro di pallavolo 	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere le regole e acquisire le conoscenze necessarie ad arbitrare una partita di calcio; - conoscere le regole e acquisire le tecniche necessarie ad esaminare il corretto svolgimento del gesto atletico applicato alle varie gare. - conoscere le regole e acquisire le conoscenze necessarie ad arbitrare una partita di calcio; 	<ul style="list-style-type: none"> - Lezioni teorico-pratiche in aula e palestra 	<ul style="list-style-type: none"> - Docente discipline sportive; Esperti esterni <ul style="list-style-type: none"> - Associazione Italiana Arbitri di Calcio A.I.A - Federazione Italiana Atletica Leggera FIDAL - Federazione Italiana Pallavolo FIPAV 	classe 3ESP

9 ore	- corso primo soccorso	-fornire le competenze di base su come allertare il sistema di soccorso e attuare gli interventi di primo soccorso, conoscere i rischi specifici dell'attività svolta, acquisire conoscenze generali sulle patologie specifiche in ambiente di lavoro.	- Lezioni teorico-pratiche	- Ente esterno	classe 4ESP
-------	------------------------	--	----------------------------	----------------	-------------

In sede di scrutinio il docente di scienze motorie e discipline sportive, nell'esprimere la valutazione relativa ai traguardi formativi raggiunti dagli studenti, terrà conto anche del livello di possesso delle competenze promosse attraverso i PCTO e osservate durante la realizzazione dei percorsi, formulando una proposta di voto di profitto.

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive e delle Discipline Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive, con l'aggiunta delle Discipline Sportive, si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

PRIMO BIENNIO
DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Nel primo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo.

Acquisiscono gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affinano le condotte motorie e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base proposti.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

- 1- Fitness e allenamento
- 2- Attività sportive competitive e non
- 3- Sport individuali
- 4- Sport di squadra

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper svolgere azioni efficaci nei diversi contesti sportivi
- Saper svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti
- Saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali sport di squadra e sport individuali trattati
- Saper applicare concetti tecnici per muoversi adeguatamente in ambiente naturale

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. FITNESS E ALLENAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il costo energetico delle attività fisiche e dell'adattamento cardiocircolatorio durante l'esercizio fisico - Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle abilità motore - Rendimento e prestazione, funzione del metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso - Aspetti ambientali - Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza - Metodi e test di misurazione e valutazione - Conoscere le linee generali della metodologia dell'allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette - Sviluppare la qualità del gesto motorio (precisione) - Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Sviluppare le proprie capacità condizionali - Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento in relazione alle capacità coordinative e condizionali 	<p>Produrre azioni efficaci di fronte ad un ampio spettro di situazioni che lo studente identifica e risolve consapevolmente ed in tempi adeguati, grazie alle conoscenze necessarie che riesce ad indirizzare in modo corretto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La condizione fisica: capacità condizionali e coordinative - Il carico allenante - Principi e tecniche di allenamento a corpo libero - Proporre nei diversi sport le adeguate tecniche di allenamento - Discipline Sportive: Fitness Nuoto Atletica leggera Orienteering Muay Thai
2. ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON	<ul style="list-style-type: none"> - Attività di "loisir" e " en plein -air" - Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive. - Conoscere le nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche - Sviluppare la percezione dell'io e del benessere psicofisico sia in ambiente naturale che non - Sviluppare la capacità di anticipazione motoria - Applicare metodi e tecniche di allenamento - Strutturare in modo autonomo e finalizzato alcune attività specifiche, anche con la guida del docente - Correlare le conoscenze motorie 	<p>Destreggiarsi nelle diverse attività motorie e ludico-sportive, trasferendo efficacemente le abilità coordinative acquisite, applicando schemi ed azioni di movimento, per la realizzazione di gesti tecnici efficaci nella risoluzione di problemi motori</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orienteering

		<ul style="list-style-type: none"> - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società - Decodificare e produrre significativi messaggi corporei non verbali che comunicano emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee 		
3. SPORT INDIVIDUALI	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio - Riconoscere le specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e tattiche di gara 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare alcuni aspetti non verbali della comunicazione - Trasferire e ricostruire tecniche , strategie , regole, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone 	Praticare in modo corretto ed essenziale gli sport individuali affrontati nel biennio	<ul style="list-style-type: none"> - Discipline Sportive: Atletica leggera Nuoto Tennis Orienteering Muay thai
4. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati. - Applicazione nei diversi ruoli - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. - Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizio , specificità dei programmi di allenamenti. - Tecniche esecutive e tattiche di gara, arbitraggio e giuria 	<ul style="list-style-type: none"> Applicare le regole specifiche delle singole discipline sportive. - Saper cogliere le indicazioni tecniche e/o tattiche dell'insegnante - Saper applicare tecniche, strategie, regole, adattandole alle proprie capacità - Cooperare in gruppo, utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Sviluppare la capacità decisionale ed organizzativa individuale di giuria ed arbitraggio 	Praticare in modo corretto ed essenziale gli sport di squadra affrontati nel biennio relazionandosi in modo positivo con il gruppo	<ul style="list-style-type: none"> - Discipline Sportive Baseball

	- Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica	- Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società - Saper gestire situazioni		
--	---	--	--	--

PRIMO BIENNIO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

Nel primo biennio il percorso didattico mira a colmare eventuali lacune nella formazione degli schemi motori di base, cercando di valorizzare al meglio le potenzialità di ciascun studente. Gli allievi consolidano la padronanza del corpo, la percezione e la coordinazione. Imparano ad avere maggior autocontrollo del proprio corpo e conoscenza delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento, e a percepire e riconoscere il ritmo delle attività. Inoltre devono saper adattare schemi motori già appresi a situazioni motorie più complesse. È fondamentale che essi si sperimentino con il gioco, lo sport, le regole e abbiano consapevolezza del concetto di fair play. Gli studenti si confrontano sul campo attraverso giochi individuali e di squadra, o svolgendo attività motorie in sicurezza e tutela della salute e del benessere psico-fisico. Acquisiscono i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale e degli altri. Conoscono i fondamentali principi igienici per favorire il mantenimento della salute.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

- 1- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- 2- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

3- Lo sport, le regole e il fair play

4- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper decodificare e produrre semplici combinazioni di esercizi.
- Saper svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti
- Conoscere e saper praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali
- Saper rispettare le norme di primo soccorso e utilizzare in modo appropriato strutture ed attrezzi
- Saper applicare concetti tecnici per muoversi adeguatamente in ambiente naturale

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche- Riconoscere il ritmo delle azioni- Conoscere la cinesiologia muscolare e i meccanismi energetici- Conoscere il funzionamento del corpo umano: organi e apparati- Conoscere e riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	<ul style="list-style-type: none">- Assumere posture corrette- Sviluppare la qualità del gesto motorio (precisione)- Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici- Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto- Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento in relazione alle capacità coordinative e condizionali	Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo e riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche	<ul style="list-style-type: none">- Attività senso percettive- Controllo dei movimenti- Esercizi di controllo posturale- Le capacità e le abilità motorie coordinative e condizionali- Allenamento funzionale- Valutazione delle capacità e il funzionamento degli strumenti di misurazione- La cinesiologia della funzione muscolare- Il carico allenante- Principi e tecniche di allenamento a corpo libero- Apparato locomotore, apparato cardio-circolatorio e

		<ul style="list-style-type: none"> - Sapere come è organizzato il corpo umano - Saper realizzare risposte motorie efficaci ed ergonomiche - Sviluppare la capacità di anticipazione motoria - Ideare e realizzare sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e/o di espressione corporea 		<p>linfatico, apparato respiratorio, apparato digerente, urinario, ghiandolare endocrino ed esocrino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il sistema nervoso - Comunicazione ed espressività corporea
<p>2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Gestire semplici tecnologie digitali e/o informatiche - Conoscere i più elementari strumenti di rilevazione delle prestazioni conseguite 	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare la percezione dell'io e del benessere psicofisico sia in ambiente naturale che non - Prendere coscienza di attitudini non abituali fra corpo e spazio (coordinazione dinamica generale e specifica) - Correlare le conoscenze motorie - Elaborare semplici prodotti multimediali, anche con tecnologia digitale, riguardante le varie attività 	<p>Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita nel rispetto dell'ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica posturale - Tecniche di rilassamento - Tecniche di stretching e flessibilità - Orienteering - Thai chi che - Fit-Walking

<p>3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati sia individuali che di squadra - Strumenti e tecniche di apprendimento motorio - Riconoscere le specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e tattiche di gara - Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare alcuni aspetti non verbali della comunicazione - Applicare le regole specifiche delle singole discipline sportive. - Saper cogliere le indicazioni tecniche e tattiche dell'insegnante - Cooperare in gruppo, utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Sviluppare la capacità decisionale ed organizzativa individuale di giuria ed arbitraggio - Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva che vengono proposti dalla società 	<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport individuali e di squadra: Badminton Basket Pallavolo Pallamano Hockey Baseball Pallatamburello Tennis tavolo Aletica leggera Fitness - il valore formativo dello sport; il Fair Play
<p>4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere le norme fondamentali di igiene e della prevenzione della salute - Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Applicare le norme fondamentali di igiene, di prevenzione della salute e della sicurezza - Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno individuale 	<p>Rispettare il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni ed effetti dannosi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Sano e corretto stile di vita, principi di alimentazione - L'alimentazione nelle diverse fasce di età - Ginnastica posturale

	nell'attività fisica	- Praticare attività motorie o sportive finalizzate al miglioramento dello stato di salute e di benessere - Assumere stili di vita e comportamenti corretti, nella vita quotidiana	dovuti all'abuso di farmaci e/o sostanze dopanti	
--	----------------------	---	--	--

SECONDO BIENNIO
DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Nel secondo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base acquisite nel primo biennio integrando con conoscenze teoriche, tecniche e pratiche molto più approfondite. Essi affrontano le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione. Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Spaziano dall'arbitraggio al primo soccorso in modo da avere un bagaglio culturale sempre più ampio e su questo costruire delle competenze strutturate e consolidate.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1- attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
- 2- sport individuali
- 3- sport di squadra
- 4- sport di combattimento
- 5- arbitraggio e giuria
- 6- tecniche di primo soccorso

7- sport combinati

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali;
- Conoscere la teoria e la tecnica di almeno 1 sport individuale e almeno 1 sport di squadra tra quelli affrontati
- Saper individuare aspetti e norme tecniche fondamentali per la prevenzione degli infortuni, dei danni alla pratica in un'ottica di benessere della persona
- Conoscere gli aspetti tecnici e di arbitraggio fondamentali di 1 sport individuale e 1 sport di squadra tra quelli affrontati
- Saper classificare gli sport di combattimento
- Conoscere gli sport per disabili e le finalità dello sport integrato

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. ATTIVITA' MOTORIA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	- Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata - Le specialità dello sport per disabili - Fini e metodi dello sport integrato	- Elaborare le diverse abilità motorie e sportive in relazione al disagio	Rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato	- Basket in carrozzina - Le paralimpiadi e le diverse specialità - Il C.I.P.
2. SPORT INDIVIDUALI	- Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Conoscere la teoria e metodologia dell'allenamento	- Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare semplici programmi di allenamento in relazione alla disciplina	Praticare gli sport individuali nel rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività utilizzando le strategie di	-Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Canoa Roller Tiro con l'arco

	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti degli sport più praticati 	<ul style="list-style-type: none"> - Trasferire e ricostruire tecniche, strategie , regole, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone - Saper mettere in atto norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica 	gioco e dando il proprio contributo personale	<ul style="list-style-type: none"> Pesistica Scherma Fitness Acquagym Total Body Spinning Fit-Walking
3. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e approfondire la struttura, la tecnica e la tattica degli sport - Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport - Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione - Conoscere la terminologia, i gesti arbitrali e i regolamenti degli sport più praticati. - Il movimento come espressione dell'interiorità 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo - Rispettare il codice del fair play - Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Osservare e interpretare i fenomeni della società di massa legati al mondo sportivo - Comunicare emozioni attraverso il movimento 	<p>Praticare gli sport di squadra nel rispetto del regolamento tecnico e dei compagni, utilizzando le strategie di gioco e dando il proprio contributo personale</p> <p>-Associare un movimento alla musica</p> <p>-Svolgere attività motoria con sottofondo musicale</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Principi di teoria e metodologia dell'allenamento dei seguenti sport di squadra: Calcio Rugby Hockey Pallamano - Fair play - Tango
4. SPORT DI COMBATTIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la classificazione degli sport di combattimento - Conoscere le tecniche principali - Conoscere i principi generali di teoria e metodologia 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati 	Riprodurre le principali tecniche dello sport di combattimento praticato	<ul style="list-style-type: none"> - Teoria e pratica della Disciplina Sportiva: Scherma
5. ARBITRAGGIO E GIURIA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra 		<ul style="list-style-type: none"> - Corso di arbitraggio e giudice di gara nell'atletica leggera - Corsi di arbitro di calcio

				- Corso arbitro pallavolo
6. TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le norme di comportamento da adottare in caso di infortunio - Conoscere le manovre da compiere in caso di emergenza - Conoscere come attivare il 118 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper attivare un soccorso - Saper riconoscere la gravità dell'infortunato e attivare le misure necessarie - Sapere quali sono le manovre assolutamente da non compiere 	Prevenire il rischio di infortuni e di traumi	- Nozioni di primo soccorso con uso del defibrillatore automatico (BLS)
7. SPORT COMBINATI	<ul style="list-style-type: none"> - Classificazione, aspetti teorici e pratici. - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento - Metodi e Test di Valutazione 	- Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati	Praticare lo sport combinato nel pieno rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività	-Principi di teoria e metodologia dell'allenamento della disciplina sportiva: Biathlon

SECONDO BIENNIO

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accreciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, con la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiscono una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

1-La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

2-Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

3-Lo sport, le regole e il fair play

4-Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- Saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici;
- Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo;
- Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.
- Raggiungimento delle capacità di lavorare ed elaborare in maniera autonoma pur nel rispetto delle regole
- Saper comunicare con il proprio corpo
- Saper affrontare situazioni problematiche personali e di gruppo e prendere iniziative e decisioni.
- Sviluppare la capacità di dialogo interdisciplinare
- Sviluppare la capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo
- Incrementare la capacità di ascolto, la collaborazione e la partecipazione al dialogo educativo

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO	- Conoscere l'utilizzo e la funzione dei vari apparati del corpo - Conoscere gli effetti dell'allungamento muscolare, della mobilità articolare, della tonificazione e del ritmo	- Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi - Sviluppare una maggiore qualità del gesto motorio (precisione)	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche, controllando i movimenti	- Le capacità e le abilità motorie: capacità coordinative generali e speciali, capacità condizionali - Allenamento funzionale

<p>FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la cinesiologia muscolare e le catene cinetiche - Conoscere gli effetti e l'utilizzo delle fasi di allenamento - Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea: posture, atteggiamenti, mimica, gesti, linguaggio non verbale, prossemica - Il movimento come linguaggio sociale 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper riprodurre e realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni dinamiche e complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Saper proporre in modo autonomo le attività pertinenti all'allenamento in relazione alle capacità coordinative e condizionali - Muoversi per comunicare - Decodificare e produrre significativi messaggi corporei non verbali che comunicano emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee 	<p>per risolvere compiti motori complessi, utilizzando anche linguaggi non verbali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione delle capacità e il funzionamento degli strumenti di misurazione -L'allenamento, come migliorare le proprie prestazioni, fasi dell'allenamento -Allenamento a carico naturale o con attrezzi - Cinesiologia muscolare, catene cinetiche - Leggere il linguaggio del corpo - La comunicazione verbale e non verbale - Tecniche di rilassamento - Tecniche di stretching e flessibilità
<p>2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Conoscere gli strumenti multimediali nello sport e nello studio del movimento - Conoscere la tecnologia applicata al fitness 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio naturale - Saper utilizzare strumenti tecnologici nell'attività sportiva (cardiofrequenzimetro) - Saper utilizzare semplici software che permettono di ottimizzare gli allenamenti - Saper eseguire il calcolo del peso ideale, il body mass index, valutazione della massa grassa rilevando dati e 	<p>Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Running - Fitwalking - Fitness - App per il fitness - uso del cardiofrequenzimetro - calcoli e formule per valutare lo stato fisico della persona

		utilizzando apposite tabelle di consultazione		
3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la tecnica degli sport individuali e di squadra, dei fondamentali individuali e delle principali tattiche - Conoscere i regolamenti degli sport proposti - Conoscere la terminologia di base - Lo spirito sportivo e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone - Saper applicare il regolamento come giudice di gara - Saper rispettare il regolamento come atleta - Saper competere all'insegna del fair play 	Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra	<ul style="list-style-type: none"> - Sport proposti: Calcio Hockey Pallamano Pallavolo - Fair Play
4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere gli effetti del doping, dell'alcolismo e del tabagismo - Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica - Conoscere la prevenzione delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Saper applicare i principi generali della nutrizione quotidiana - Saper valutare come gli stili di vita condizionino la salute - Saper individuare quali sono le possibili conseguenze rispetto a comportamenti scorretti - Saper applicare le regole base per soccorrere 	Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Primo soccorso - Prevenzione delle dipendenze - Il doping - I disturbi dei comportamenti alimentari

QUINTO ANNO
DISCIPLINE SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Discipline Sportive:

Gli studenti completano il quadro della conoscenza teorica e pratica degli sport, ampliano le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saper cogliere gli aspetti più rilevanti e significativi per il successo formativo della persona e per le relazioni sociali con gli altri.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

1- attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato

2- sport individuali

3- sport combinati

4- sport di squadra

5- sport di combattimento

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- acquisire competenze minime teoriche delle specialità dello sport per disabili
- essere in grado di organizzare una seduta di allenamento in relazione ad uno sport individuale effettuato (teoria, tecnica, metodologia)
- essere in grado di organizzare una seduta di allenamento in relazione ad uno sport di squadra effettuato (teoria, tecnica, metodologia)
- conoscere gli aspetti fondamentali teorici e pratici degli sport combinati
- conoscere la classificazione degli sport di combattimento e saper identificare le principali tecniche

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITÀ	COMPETENZA	CONTENUTI
1. ATTIVITA' MOTORIA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata - Le specialità dello sport per disabili - Modelli di sport integrato 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborare le diverse abilità motorie e sportive in relazione al disagio 	<p>Rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato</p>	<ul style="list-style-type: none"> - conduzione, progettazione ed elaborazione di attività motorie e sportive adattate rivolte a persone con disabilità - Discipline sportive: Baskin
2. SPORT INDIVIDUALI	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la teoria e la tecnica degli sport praticati - Conoscere la teoria e metodologia dell'allenamento - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Saper realizzare semplici programmi di allenamento in relazione alla disciplina - Trasferire e ricostruire tecniche, strategie , regole, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone - Saper mettere in atto norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica - Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport individuali affrontati 	<p>Praticare gli sport individuali nel rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Badminton
3. SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e approfondire la struttura, la tecnica e la tattica degli sport - Conoscere e approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport - Il valore etico dell'attività sportiva e della competizione 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo - Rispettare il codice del fair play - Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali 	<p>Praticare gli sport individuali nel pieno rispetto del regolamento tecnico e dei compagni, gestendo in modo consapevole l'attività con autocontrollo, utilizzando</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Principi di teoria e metodologia dell'allenamento delle seguenti Discipline Sportive: Pallavolo Basket Rugby

	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e saper applicare le regole delle discipline sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper applicare tecniche, strategie, regole in un contesto sempre più complesso - Gestire tempi, spazi e strumenti di lavoro in modo efficace e rispettoso dell'ambiente - Osservare e interpretare i fenomeni della società di massa legati al mondo sportivo - Essere in grado di svolgere funzioni di Arbitraggio e giuria negli sport di squadra affrontati 	<p>le strategie di gioco e dando il proprio contributo personale</p>	
4. SPORT DI COMBATTIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la classificazione degli sport di combattimento - Conoscere le tecniche principali - conoscere i principi generali di teoria e metodologia 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati 	<p>Riprodurre le principali tecniche dello sport di combattimento praticato</p>	<p>- Teoria e pratica della Disciplina Sportiva: Karate</p>
5. SPORT COMBINATI	<ul style="list-style-type: none"> - Classificazione, aspetti teorici e pratici. - Principi di teoria e metodologia dell'allenamento - Metodi e Test di Valutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati 	<p>Praticare lo sport combinato nel pieno rispetto del regolamento tecnico, gestendo in modo consapevole l'attività</p>	<p>- Principi di teoria e metodologia dell'allenamento disciplina sportiva: Triathlon</p>

QUINTO ANNO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Indicazioni didattiche per le Scienze Motorie e Sportive:

La personalità dello studente viene pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le Scienze Motorie possono far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porta all'acquisizione di corretti stili comportamentali che hanno radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- 2- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- 3- Lo sport, le regole e il fair play
- 4- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

SAPERI MINIMI ESSENZIALI IRRINUNCIABILI

- saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici;
- individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali;
- praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
- sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo
- prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità
- raggiungimento delle capacità di lavorare ed elaborare in maniera autonoma pur nel rispetto delle regole
- saper comunicare e percepire le variazioni ambientali e tempo/spazio con il proprio corpo
- saper affrontare situazioni problematiche personali e di gruppo e prendere iniziative e decisioni.
- sviluppo della capacità di dialogo interdisciplinare

- sviluppo della capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo
- incrementare la capacità di ascolto
- collaborazione – partecipazione al dialogo educativo

OB. SPECIFICO	CONOSCENZA	ABILITA'	COMPETENZA	CONTENUTI
1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche - Riconoscere il ritmo delle azioni - Conoscere la cinesiologia muscolare e i principali sistemi muscolari - Conoscere la sindrome generale di adattamento - Conoscere la legge della supercompensazione - Conoscere i principi generali e le caratteristiche dell'allenamento in tutte le sue fasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi - Saper cogliere le sequenze ritmiche delle azioni motorie - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni sempre più complesse - Sviluppare la capacità di autovalutazione e analisi del lavoro svolto - Saper progettare un programma di allenamento per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare - Saper realizzare un programma di allenamento per uno sport di squadra e uno individuale 	<ul style="list-style-type: none"> -Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche, risolvendo compiti motori complessi, utilizzando anche linguaggi non verbali. -Avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati dalla pratica motoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Le caratteristiche dell'allenamento - La periodizzazione - I tempi di recupero - Interval / circuit training - Power training - Test di valutazione funzionale delle capacità condizionali - Tecniche di rilassamento - Tecniche di stretching e flessibilità - La ginnastica posturale
2. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale - Conoscere gli strumenti multimediali nello sport e nello studio del movimento - Conoscere la tecnologia applicata al 	<ul style="list-style-type: none"> - Sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio naturale - Saper utilizzare strumenti tecnologici nell'attività sportiva (cardiofrequenzimetro) 	<ul style="list-style-type: none"> -Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed 	<ul style="list-style-type: none"> - Nordic Walking - App per il fitness uso del cardiofrequenzimetro - Calcoli e formule per eseguire test di valutazione funzionale di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare

	fitness	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare semplici software che permettono di ottimizzare gli allenamenti - Saper eseguire i test di valutazione funzionale rilevando dati e utilizzando apposite tabelle di consultazione 	eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	
3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la tecnica degli sport individuali e di squadra, dei fondamentali individuali e delle principali tattiche - Conoscere i regolamenti degli sport proposti - Conoscere la terminologia di base - Conoscere gli aspetti essenziali della storia di uno sport e i suoi rapporti con i principali avvenimenti dell'età contemporanea - Storia dello sport e dei moderni giochi olimpici 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di organizzare e praticare esercitazioni in relazione agli sport effettuati - Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze , spazi e tempi , di cui si dispone - Saper osservare e analizzare il proprio gesto tecnico e quello dei compagni - Saper competere correttamente all'insegna del fair play - Saper inquadrare storicamente la nascita delle Olimpiadi moderne 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport proposti: Badminton Basket Pallavolo Pallamano Hockey Fitness - Fair Play -De Coubertin e il suo progetto educativo

<p>4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Conoscere l'importanza di una dieta bilanciata, il significato del metabolismo e del fabbisogno energetico - Conoscere quali atteggiamenti possono aiutarci a prevenire gli infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti - Saper registrare il bilancio energetico di una giornata - Saper elencare i principi generali per approntare una dieta adeguata all'attività sportiva - Saper individuare quali sono le possibili conseguenze rispetto a comportamenti scorretti - Saper applicare le regole base per soccorrere 	<p>Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra e all'aperto - Primo soccorso e la traumatologia sportiva - Le malattie metaboliche - L'alimentazione e la pratica sportiva - Gli integratori alimentari
--	--	---	--	--

Parte c

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE

INDIRIZZI: AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING, SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI,
TURISTICO, RELAZIONI INTERNAZIONALI PER IL MARKETING

- 1) Riferimento alle indicazioni nazionali
- 2) Obiettivi minimi
- 3) Valutazione
- 4) Metodologia
- 5) PCTO
- 6) Conoscenze, abilità e competenze suddivise per periodi
- 7) Educazione civica

1) RIFERIMENTO ALLE INDICAZIONI NAZIONALI

L'insegnamento di scienze motorie e sportive è comune a tutti gli indirizzi dell'istituto tecnico presenti nel nostro istituto e fa riferimento a quanto previsto dall'art. 2, comma 2, del Regolamento per il riordino degli Istituti tecnici (D.P.R N° 88 del 3 marzo 2010): "l'insegnamento di scienze motorie e sportive è impartito secondo le indicazioni nazionali relative al medesimo insegnamento dei percorsi liceali"(D.P.R. N°89 del 15 marzo 2010). Tale insegnamento costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.

La disciplina concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non meramente addestrativa delle scienze motorie e sportive, considerando che alla fine del percorso di studi molti alunni non proseguiranno gli studi in ambiente universitario, ma si inseriranno nel mondo del lavoro. Al termine del percorso lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

2) OBIETTIVI MINIMI

Per la parte pratica si valuterà la conoscenza della tecnica di base e la capacità di eseguire l'abilità richiesta almeno in forma elementare, mentre per la parte teorica la conoscenza nelle linee essenziali dei contenuti affrontati.

Si individuano inoltre i seguenti obiettivi minimi per partecipazione e capacità di collaborazione:

- aiuta e accetta l'aiuto dei compagni
- collabora se stimolato
- conclude la sua parte di lavoro nei tempi prestabiliti
- rispetta le regole

3) CRITERI DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE:

Sono previste almeno due verifiche sommative nel primo trimestre e tre nel pentamestre.

Nelle prove di verifica per la parte pratica si utilizzeranno progressioni agli attrezzi, osservazione della tecnica e della tattica di gioco mediante griglie appropriate, rilevazione della prestazione individuale e confronto con standard di riferimento, osservazione sistematica; saranno utilizzate le griglie di valutazione comuni, elaborate durante le riunioni di materia di Scienze motorie e sportive e test motori standardizzati.

Nelle prove di verifica per la parte teorica si utilizzeranno prove scritte a risposta aperta o multipla, interrogazioni brevi o lunghe, ricerche o approfondimenti individuali, relazioni di progetti e incontri con esperti. Gli alunni che sono esonerati dall'attività pratica dovranno seguire le lezioni con compiti di collaborazione e di arbitraggio, sui quali saranno valutati e svolgeranno verifiche teoriche su ciascun obiettivo pratico svolto dal resto della classe, per cui il numero delle valutazioni sarà uguale per tutti. La valutazione si basa sulle verifiche pratiche e teoriche effettuate, oltre a interesse, impegno e partecipazione dimostrate dall'alunno: si terrà conto dell'assiduità alle lezioni pratiche e di eventuali dimenticanze del materiale e dell'abbigliamento necessario per la palestra, dell'impegno dimostrato nella parte di riscaldamento, nella lezione vera e propria e nella parte ludica, dei progressi del ragazzo e del comportamento corretto tenuto durante le lezioni e negli spogliatoi.

4) METODOLOGIA

Per quanto riguarda il metodo di lavoro verrà utilizzato il metodo globale, quello analitico e quello misto a seconda delle esigenze didattiche riscontrate e del ritmo di apprendimento del gruppo-classe. Saranno svolte lezioni frontali, lavori a piccoli gruppi e/o a coppie, applicando il metodo del problem-solving, il metodo induttivo e deduttivo, della scoperta guidata, della libera sperimentazione, i metodi collaborativi, l'assegnazione di compiti e ruoli, in particolare per i giochi sportivi.

Grande attenzione verrà posta nella valutazione dei carichi di lavoro che saranno graduali, progressivi e proporzionati al grado di sviluppo auxologico degli allievi e delle differenziazioni morfologiche del gruppo maschile e femminile. Si cercheranno di valorizzare le dinamiche insorgenti all'interno del gruppo di lavoro: relazione di aiuto, di confronto, di competizione, proponendo sempre e comunque attività che sviluppino l'autostima, la collaborazione con l'insegnante e i compagni, il senso di appartenenza, la partecipazione attiva. Saranno predisposte situazioni di accoglienza nei confronti di tutti, ma in particolar modo di quegli allievi che presentano situazioni di limitazioni motorie e/o sensoriali anche minime, per favorire l'inserimento e lo svolgimento del lavoro curricolare.

-TEMPI:

I contenuti disciplinari e i tempi previsti sono definiti in base alle esigenze delle singole classi.

-STRUMENTI DI LAVORO:

Per la parte pratica: Esercitazioni in palestra o all'aria aperta, con tutte le attrezzature attualmente a disposizione.

Per la parte teorica: il libro di testo in adozione per tutte le classi è: FIORINI G. - BOCCHI S. – CORETTI S.,- CHIESA E., *Più movimento slim*, Casa editrice Marietti scuola.

Appunti dell'insegnante. Ricerche individuali o di gruppo, quotidiani, riviste specializzate o Web

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

L'approfondimento teorico degli argomenti trattati nella pratica didattica potrà inoltre avvenire attraverso la con-sultazione, anche personale di specifici siti web. L'impiego del supporto informatico potrà integrare sia le spiegazioni fornite dal docente durante le lezioni sia quelle dedotte dalle esperienze pratiche personali degli studenti.

La didattica digitale integrata, intesa come metodologia innovativa di insegnamento-apprendimento, è rivolta a tutti gli studenti, come modalità didattica complementare che integra la tradizionale esperienza di scuola in presenza. Potranno essere utilizzate le seguenti piattaforme:

- Moodle
- ClasseViva
- GSuite for Education (in particolare Google Classroom)

5) PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO

I PCTO si configurano come percorsi curriculari integrati da realizzare in contesti operativi anche differenti, connotati da una forte integrazione ed equivalenza formativa.

La disciplina scienze motorie e sportive contribuisce a sviluppare la capacità di riflettere su se stessi e di imparare a lavorare collaborando con gli altri per un obiettivo comune. Favorisce negli alunni la capacità di trasformare le idee in azioni e di assumere ruoli diversi a seconda delle proprie attitudini. Essa inoltre concorre in modo fondamentale alla capacità di promuovere il proprio benessere fisico ed emotivo.

Nell'ambito della progettazione dei PCTO il dipartimento di scienze motorie e sportive individua le seguenti competenze:

- Competenze personali, sociali e capacità di imparare a imparare
 - Capacità di riflettere su se stessi e individuare le proprie attitudini
 - Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni
 - Capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma
 - Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva
 - Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni
- Competenze in materia di cittadinanza
 - Capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune
- Competenza imprenditoriale
 - Creatività e immaginazione
 - Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi
 - Capacità di trasformare le idee in azioni
 - Capacità di assumere l'iniziativa
 - Capacità di coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi
 - Capacità di lavorare sia in modalità collaborativa in gruppo sia in maniera autonoma
 - Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
- Competenze in materia di consapevolezza ed espressione culturali
 - Capacità di impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente

Ciascun docente, nell'esprimere la valutazione relativa ai traguardi formativi raggiunti dagli studenti, tiene conto anche del livello di possesso delle competenze promosse attraverso i PCTO e osservate durante la realizzazione dei percorsi.

6) CONOSCENZE, ABILITA', COMPETENZE

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio il percorso didattico, in coerenza con le valenze educative di seguito riportate è finalizzato a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma soprattutto a valorizzare le potenzialità di ogni studente in ordine alla integralità del proprio sviluppo.

Al termine del biennio l'alunno avrà raggiunto competenze collegate alla pratica motoria e sportiva come ad esempio quelli relativi all'esecuzione di corrette azioni motorie, all'uso di test motori appropriati o ai principi di valutazione dell'efficienza fisica, ma anche quelle relative alla consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi.

Inoltre in questo insegnamento assume speciale rilevanza la dimensione delle competenze sociali o trasversali, in particolare quelle collegabili alla convivenza civile, al raggiungimento di un benessere psico-fisico e di un corretto stile di vita.

La pratica delle attività sportive costituisce uno strumento per scoprire e valorizzare le attitudini personali e come sviluppo di un atteggiamento positivo nei confronti dello sport, oltre a consolidare i valori sociali e culturali dello sport stesso.

Per quanto riguarda l'educazione alla cittadinanza attiva, si possono prevedere fin nel primo biennio le seguenti competenze:

- utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile,
- partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche con compiti di arbitraggio e di giuria,
- riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute
- riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo

Nella seguente tabella sono riassunte le competenze, abilità, conoscenze perseguibili al termine del primo biennio:

Competenze	Abilità/evidenze	Conoscenze
Consapevolezza e padronanza della propria corporeità delle proprie potenzialità e dei propri limiti e del necessario sforzo per migliorarsi	Assumere posture corrette Sviluppare capacità condizionali di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare	Terminologia specifica (posizioni, movimenti fondamentali e parti del corpo,1) Conoscere le posture corrette (paramorfismi,1) Conoscere le principali funzioni fisiologiche e strutture anatomiche del proprio corpo: apparato scheletrico e articolare (1); sistema muscolare (2)Conoscere le capacità motorie mobilità articolare (1) e forza (2)Conoscenza degli esercizi utili per esercitare ed allungare i muscoli principali(2)
Elaborare risposte motorie efficaci in ogni contesto motorio	Controllare gli schemi motori Sviluppare le capacità coordinative Assumere attitudini non usuali tra corpo e spazio	Tecnica delle attività motorie e sportive affrontate, anche attraverso video, libro di testo o materiali forniti dal docente
Nel gioco motorio e nella pratica sportiva: rispettare lealmente le regole e collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo (fair-play)	Praticare in modo essenziale alcuni sport di squadra e individuali, applicando le regole specifiche Saper lavorare in gruppo	Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei fondamentali dei vari sport individuali e di squadra praticati
Comunicare attraverso il corpo	Individuare e sperimentare messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali	Linguaggio arbitrale e varie espressioni del linguaggio corporeo
Essere consapevoli dei principi di sicurezza, igiene, salute e prevenzione dei più comuni infortuni	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e a scuola; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso e di corretta alimentazione	Regole di sicurezza in palestra e nell'attività motoria; principi alimentari nell'attività sportiva (2); norme di primo soccorso:traumi osteo-articolari (1) e muscolari(2)
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Fit- walking e trekking

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Il Regolamento per il riordino degli Istituti tecnici emanato con D.P.R. N° 88 del 3 marzo 2010 specifica all'art. 2, comma 2, che "l'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive è impartito secondo le Indicazioni nazionali dei percorsi liceali" (D.P.R. N°89 del 3 marzo 2010). In coerenza con la Risoluzione del Parlamento europeo del 13 novembre 2007 sul ruolo dello sport nell'educazione, il profilo culturale, educativo e professionale dello studente contiene, tra i risultati di apprendimento comuni a tutti i percorsi "Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo". Tali risultati di apprendimento richiamano non solo aspetti legati alla motricità, ma anche la dimensione culturale, scientifica e psicologica, con un intreccio tra saperi umanistici, scientifici e tecnici. La disciplina "Scienze Motorie e Sportive", pertanto, si configura, soprattutto nel secondo biennio e nel quinto anno, quale "ponte" tra l'area di istruzione generale e l'area di indirizzo. Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permette un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Nel quinto anno, la disciplina favorisce l'orientamento dello studente, ponendolo in grado di adottare in situazioni di studio, di vita e di lavoro stili comportamentali improntati al fair play e di cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale. In particolare, saranno progettati percorsi per potenziare sia gli aspetti culturali, comunicativi e relazionali, sia quelli più strettamente correlati alla pratica sportiva ed al benessere in una reciproca interazione.

Nelle seguenti tabelle sono riassunte le competenze, abilità, conoscenze perseguibili rispettivamente al termine del secondo biennio e del quinto anno:

<u>SECONDO BIENNIO</u>		
<u>Competenze</u>	<u>Abilità/evidenze</u>	<u>Conoscenze</u>
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie Autovalutazione	Ulteriore sviluppo delle capacità condizionali Saper rilevare, confrontare le proprie prestazioni con tabelle di riferimento Adeguare l'intensità e la difficoltà delle attività svolte alle proprie capacità	Conoscere le principali funzioni fisiologiche e strutture anatomiche del proprio corpo: apparato cardio-circolatorio e respiratorio (3) e nervoso (4) meccanismi energetici del movimento (3) Conoscere le capacità motorie resistenza (3) e coordinazione (4)
Produrre risposte motorie efficaci ed economiche anche in contesti impegnativi	Sviluppare le proprie capacità coordinative e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci Assumere atteggiamenti non usuali tra corpo e spazio Strutturare in modo autonomo ed adeguato alcune attività specifiche	Tecnica delle attività motorie e sportive affrontate

Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica	Praticare sport effettuando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco in modo adeguato Assumere ruoli definiti negli sport di squadra	Conoscere la terminologia, il regolamento, tecnica e tattica dei vari sport individuali e di squadra praticati in modo approfondito
Comunicare attraverso il corpo	Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento Ideare in piccoli gruppi una progressione o semplici coreografie	Discipline espressive Tecniche di rilassamento
Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso	Primo soccorso e norme di igiene in ambito sportivo e lavorativo(3) Il doping(4)
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Fitwalking Trekking

QUINTO ANNO		
Competenze	Abilità/evidenze	Conoscenze
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie Autovalutazione	Ulteriore sviluppo delle capacità condizionali Saper rilevare, confrontare le proprie prestazioni con tabelle di riferimento Adeguare l'intensità e la difficoltà delle attività svolte alle proprie capacità	Conoscere le capacità motorie Principi di teoria dell'allenamento
Produrre risposte motorie efficaci ed economiche in contesti impegnativi	Sviluppare le proprie capacità coordinative e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci Assumere attitudini non usuali tra corpo e spazio Strutturare in modo autonomo ed adeguato alcune attività specifiche Ideare una progressione di esercizi con specifiche finalità	Tecnica delle attività motorie e sportive affrontate
Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica	Praticare sport effettuando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco in modo adeguato Assumere ruoli definiti negli sport di squadra	Conoscere la terminologia, il regolamento, tecnica e tattica dei vari sport individuali e di squadra praticati in modo approfondito
Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento	Primo soccorso BLS Il doping Tecniche di rilassamento

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Fitwalking Trekking
Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dello sport nel contesto socio-culturale presente e passato	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo	Storia delle olimpiadi Nascita dell'educazione fisica Educazione fisica nel periodo fascista
Organizzare e gestire eventi ed attività sportive nel tempo scuola	Svolgere compiti di giuria, arbitraggio Osservare e organizzare e rilevare gesti motori e competizioni sportive	Linguaggi arbitrali, regolamenti Forme organizzative di tornei e manifestazioni

7) EDUCAZIONE CIVICA

Per quanto riguarda l'Educazione Civica (legge 20 Agosto 2019 numero 92) la disciplina seguirà le seguenti attività:

classi prime: Educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza: Regolamento scolastico relativo all'uso delle palestre e degli spazi esterni e norme di comportamento per un lavoro motorio corretto e in sicurezza

classi seconde: Educazione alla salute e al benessere: Educazione alimentare

classi terze: Educazione alla legalità, al rispetto di leggi e regole comuni in tutti gli ambienti di convivenza: Fair-play ed etica dello sport

classi quarte: Educazione alla salute e al benessere: il doping

classi quinte: Educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva: Primo soccorso

Parte d

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI CON POTENZIAMENTO SPORTIVO

L'articolazione Sistemi informativi aziendali a specializzazione sportiva è finalizzata a formare diplomati con competenze specifiche nel campo dell'informatica, della gestione aziendale e delle tecniche delle varie discipline sportive e dell'attività motoria in generale. Questo indirizzo è indicato per chi ha una buona predisposizione per le discipline sportive ed è interessato all'informatica e alle sue applicazioni della gestione aziendale. Il corso Sia sportivo affianca alla formazione tecnico-informatica un potenziamento dell'insegnamento delle discipline inerenti l'ambito motorio e sportivo, anche con un approccio multidisciplinare. La programmazione prevede pertanto oltre allo sviluppo delle competenze comuni alle altre classi dell'istituto tecnico, le seguenti competenze specifiche del corso di studi:

- ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive:
 - per la prima classe nuoto, atletica leggera, orienteering
 - per la seconda classe nuoto, atletica leggera
 - per la terza classe tennis
 - per la quarta classe fitness con macchinari da palestra e tiro con l'arco
 - per la quinta classe tiro con l'arco
- riconoscere il ruolo pluridisciplinare, sociale ed economico dello sport con approfondimenti e partecipazione a conferenze ed attività a scuola e sul territorio

Per quanto riguarda gli obiettivi minimi, la valutazione, la metodologia, il PCTO e le attività di educazione civica si fa riferimento a quanto definito nella programmazione dipartimentale per l'istituto tecnico.

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio il percorso didattico è finalizzato a colmare eventuali lacune nella formazione di base ed a valorizzare le potenzialità di ogni studente in ordine alla integralità del proprio sviluppo.

Al termine del biennio l'alunno avrà raggiunto competenze collegate alla pratica motoria e sportiva come ad esempio quelle relativi all'esecuzione di corrette azioni motorie, all'uso di test motori appropriati o ai principi di valutazione dell'efficienza fisica, ma anche quelle relative alla consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi.

Inoltre in questa articolazione assume speciale rilevanza l'approfondimento di alcune discipline sportive, sia per la parte pratica che per quella teorica, che permette di valorizzare le attitudini personali e di consolidare i valori sociali e culturali dello sport stesso.

Il corso di studi articolato su 3 ore settimanali di scienze motorie permette un potenziamento delle abilità motorie e un ampliamento delle conoscenze anche teoriche.

Le competenze, abilità e conoscenze relative al primo biennio sono riassunte nel seguente schema:

Competenze	Abilità/evidenze	Conoscenze
Consapevolezza e padronanza della propria corporeità delle proprie	Assumere posture corrette	Posizioni e movimenti

potenzialità e dei propri limiti e del necessario sforzo per migliorarsi	Sviluppare capacità condizionali di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare	Conoscere le posture corrette Conoscere le principali funzioni fisiologiche e strutture anatomiche del proprio corpo: apparato scheletrico e muscolare; apparati cardiocircolatorio e respiratorio; sistema nervoso
Elaborare risposte motorie efficaci in ogni contesto motorio	Controllare gli schemi motori Sviluppare le capacità coordinative e riconoscerle nelle attività proposte Assumere attitudini non usuali tra corpo e spazio	Capacità fisiche e coordinative Tecnica delle attività motorie e discipline sportive affrontate
Nel gioco motorio e nella pratica sportiva: rispettare lealmente le regole (fair-play) Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica	Praticare in modo completo alcuni sport di squadra e individuali, applicando le regole specifiche Saper lavorare in gruppo	Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei fondamentali delle discipline sportive individuali e di squadra praticate
Comunicare attraverso il corpo	Individuare e sperimentare messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali	Linguaggio arbitrale e varie espressioni del linguaggio corporeo
Essere consapevoli dei principi di sicurezza, igiene, salute e prevenzione dei più comuni infortuni	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e a scuola; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso e di corretta alimentazione	Regole di sicurezza in palestra e nell'attività motoria; principi alimentari nell'attività sportiva (2); norme di primo soccorso
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza Saper orientarsi con l'uso di cartina e bussola	Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Tecnica di Orienteering (1) Fit-walking e trekking
Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dello sport nel contesto socio-culturale ed economico presente e passato	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo	Principi di etica sportiva e fair-play

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Nel secondo biennio e nell'anno finale la disciplina prosegue l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie al fine di migliorare il bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permette un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo e la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive. In questa specifica articolazione si persegue un ulteriore approfondimento di alcune discipline sportive, sia dal punto di vista tecnico che tattico. Gli alunni affrontano i principi della teoria e metodologia dell'allenamento per il miglioramento della prestazione sportiva e motoria in generale, anche al fine di instaurare le competenze necessarie per corretti stili di vita. Il corso si prefigge anche un approfondimento di alcune tematiche relative all'aspetto sociale dello sport e alle sue interazioni con il mondo economico. Il corso di studi articolato su 3 ore settimanali di scienze motorie permette un potenziamento delle abilità e un ampliamento delle conoscenze anche teoriche.

Le competenze, abilità e conoscenze relative al secondo biennio e al quinto anno sono riassunte nel seguente schema:

SECONDO BIENNIO		
Competenze	Abilità/evidenze	Conoscenze
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie Autovalutazione	Ulteriore sviluppo delle capacità condizionali Saper rilevare, confrontare le proprie prestazioni con tabelle di riferimento Adeguare l'intensità e la difficoltà delle attività svolte alle proprie capacità Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità motorie	Conoscere le capacità motorie (capacità fisiche e coordinative) e le modalità per allenarle Principi di teoria dell'allenamento
Produrre risposte motorie efficaci ed economiche anche in contesti impegnativi	Sviluppare le proprie capacità coordinative e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci Strutturare in modo autonomo ed adeguato alcune attività specifiche Assumere attitudini non usuali tra corpo e spazio	Tecnica e tattica delle attività motorie e sportive affrontate
Comunicare attraverso il corpo	Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento Ideare in piccoli gruppi una progressione o semplici coreografie	Discipline espressive Ginnastica artistica
Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso	Primo soccorso e norme di igiene in ambito sportivo e lavorativo Traumatologia dei vari apparati. Il doping
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

QUINTO ANNO		
Competenze	Abilità/evidenze	Conoscenze
Consapevolezza e padronanza della propria corporeità, delle proprie potenzialità e dei propri limiti e del necessario sforzo per migliorarsi Autovalutazione	Ulteriore sviluppo delle capacità condizionali Saper rilevare, confrontare le proprie prestazioni con tabelle di riferimento Adeguare l'intensità e la difficoltà delle attività svolte alle proprie capacità	Conoscere le modalità di allenamento delle capacità motorie Principi di teoria dell'allenamento
Produrre risposte motorie efficaci ed economiche in contesti impegnativi	Sviluppare le proprie capacità coordinative e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci Assumere attitudini non usuali tra corpo e spazio Strutturare in modo autonomo ed adeguato alcune attività specifiche	Tecnica delle attività motorie e sportive affrontate

Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica	Praticare sport effettuando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco in modo adeguato Assumere ruoli definiti negli sport di squadra	Conoscere la terminologia, il regolamento, tecnica e tattica dei vari sport individuali e di squadra praticati in modo approfondito
Comunicare attraverso il corpo	Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento Ideare in piccoli gruppi una progressione	Discipline espressive
Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti; applicare le norme fondamentali di igiene e prevenzione, di primo soccorso	Primo soccorso BLS Le problematiche del doping La salute dinamica
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Praticare attività motoria in ambiente naturale adeguando abbigliamento e attrezzature e norme di sicurezza	Caratteristiche delle attività in ambiente naturale Norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni
Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dello sport nel contesto socio-culturale presente e passato	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo	Nascita ed evoluzione dello sport e dell'educazione fisica Storia delle olimpiadi
Organizzare e gestire eventi ed attività sportive nel tempo scuola	Svolgere compiti di giuria, arbitraggio Osservare, organizzare e rilevare gesti motori e competizioni sportive	Linguaggi arbitrali, regolamenti Forme organizzative di tornei e manifestazioni