

2022-23

**CURRICOLO DISCIPLINARE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**



Curricoli disciplinari 2022-23

Liceo Scientifico Statale

"Benedetto Rosetti"

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE DI ASSE SCIENTIFICO-TECNOLOGICO

L'asse scientifico tecnologico ha l'obiettivo di facilitare lo studente nell'esplorazione del mondo circostante, per osservare i fenomeni e comprendere il valore della conoscenza del mondo naturale e di quello delle attività umane. Si tratta di un campo ampio e importante per l'acquisizione di metodi, concetti, atteggiamenti indispensabili a interrogarsi, osservare e comprendere il mondo, anche attraverso la conoscenza del proprio corpo, dei propri limiti e delle proprie possibilità. L'apprendimento avviene per ipotesi e verifiche sperimentali, raccolta di dati, valutazione della loro pertinenza, formulazione di congetture, costruzione di modelli, superamento di difficoltà e acquisizione di sempre nuovi schemi motori. Obiettivo determinante e inoltre rendere gli studenti consapevoli dei legami tra scienza e tecnologie, della loro correlazione con il contesto culturale e sociale con i modelli di sviluppo e con la salvaguardia dell'ambiente

Competenze di base a conclusione dell'obbligo d'istruzione:

- osservare, descrivere e analizzare i fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiali e riconoscere nelle sue varie forme, i concetti di sistema e di complessità;
- analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza;
- essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate;
- conoscere e comprendere attività motorie diverse, essere in grado di rielaborarle e svolgerle consapevolmente;
- rispettare regole e avversari, collaborare nel gruppo e risolvere problematiche dinamiche

PRIMO BIENNIO - CLASSE PRIMA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro; • Saper gestire il proprio corpo sia dal punto di vista della correttezza gestuale sia dal punto di vista ritmico durante le "andature" preatletiche ; 	<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di andature, salti/balzi; • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • essere in grado di eseguire movimenti coordinati anche se eseguiti a velocità ridotte e quindi più facilmente gestibili; • svolgere attività di forza e mobilità articolare; 	<p>Teoria (classe 1[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport e fair play • Capacità coordinative • Sistema scheletrico e articolare • Paramorfismi e dismorfismi • Sport praticati nel corso dell'anno: regolamenti e caratteristiche principali <p>Obiettivi:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sulla trave; • essere in grado di controllare l'equilibrio di piccoli attrezzi con le mani (bacchette e simili); • essere in grado di controllare il proprio corpo durante le capovolte avanti e indietro 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere l'importanza del rispetto di sé e degli altri, delle regole e dei ruoli, delle attrezzature e dei grandi e piccoli attrezzi specifici della materia; • conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>presi</u> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati; conoscere le più comuni norme di igiene personale, prima, durante e dopo lo svolgimento di un'attività motoria; • conoscere le regole di comportamento durante i trasferimenti dall'aula alla palestra e nei trasferimenti all'interno delle zone riservate all'attività motoria e a quella sportiva; • conoscere la terminologia di base relativa alla materia; • conoscere gli apparati scheletrico e articolare;
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pentamestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia (competenza comportamentale) • saper trasferire le abilità complesse e le conoscenze acquisite nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive con esiti di efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale. (competenza motoria); • gestire la conoscenza di sé riflettendo sulla propria fisicità, sulla propria 	<ul style="list-style-type: none"> • saper imitare con buona approssimazione gli esercizi cercando di rispettarne le sequenze cinetico/cinematiche; • svolgere attività sub-massimali di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare; • essere in grado di controllare il proprio corpo quando vincolato ai grandi attrezzi (ed eventualmente come svincolarlo da essi); • essere in grado di controllare il proprio corpo anche in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche; 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere il fenomeno del "bullismo"; • conoscere le tecniche e le regole della pallavolo e del basket; • conoscere gli aspetti culturali fondamentali dell'attività motoria umana e dello sport; • iniziare ad avere consapevolezza del proprio "io corporeo" per costruire una coscienza dinamica (seppur approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali; • conoscere i paramorfismi più comuni e le cause che ne favoriscono l'insorgenza;

	<p>percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di eseguire sequenze ritmiche semplici; • essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi; • essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sui pattini in linea; • essere in grado di controllare il proprio corpo durante i rotolamenti, le rotazioni su più piani e assi e a testa in giù; • essere in grado di orientarsi ed identificare punti precisi anche in luoghi non conosciuti avvalendosi soltanto di una carta da orienteering e di una bussola. 	
--	--	---	--

PRIMO BIENNIO - CLASSE SECONDA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro; • Saper gestire il proprio corpo sia dal punto di vista della correttezza gestuale sia dal punto di vista ritmico durante le "andature" preatletiche; 	<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di eseguire movimenti coordinati anche se eseguiti a velocità ridotte e quindi più facilmente gestibili; • essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sulla trave; • essere in grado di controllare l'equilibrio di piccoli attrezzi con le mani (bacchette e simili); • svolgere attività di forza e mobilità articolare; 	<p>Teoria (classe 2[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema muscolare • Capacità condizionali: definizione e classificazione • Forza, resistenza e velocità • Energia muscolare: ATP • Sport praticati nel corso dell'anno: regolamenti e caratteristiche principali. <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere l'importanza del rispetto di sé e degli altri,

		<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di andature, salti/balzi; • essere in grado di controllare il proprio corpo durante le capovolte avanti e indietro 	<p>delle regole e dei ruoli, delle attrezzature e dei grandi e piccoli attrezzi specifici della materia;</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere presi gli attrezzi da utilizzare e riposti dopo utilizzati; • conoscere le regole di comportamento durante i trasferimenti dall'aula alla palestra e nei trasferimenti all'interno delle zone riservate all'attività motoria e a quella sportiva; • conoscere le più comuni norme di igiene personale, prima, durante e dopo lo svolgimento di un'attività motoria; • conoscere la terminologia di base relativa alla materia; • conoscere le principali metodiche per intervenire sulla mobilità articolare; • conoscere il sistema muscolare; • conoscere nomenclatura e funzione dei principali muscoli scheletrici del corpo umano
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pentamestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia (competenza comportamentale) • saper trasferire le abilità complesse e le conoscenze acquisite nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive con esiti di efficacia ed efficienza coordinativa e spazio- 	<ul style="list-style-type: none"> • saper imitare con buona approssimazione gli esercizi cercando di rispettarne le sequenze cinetico/cinematiche; • svolgere attività sub-massimali di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare; • essere in grado di controllare il proprio corpo quando vincolato ai grandi attrezzi (ed eventualmente come svincolarlo da essi); • essere in grado di controllare il proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere le essenziali caratteristiche dei processi fisiologici legati alla mobilità articolare, alla forza, alla velocità e alla resistenza (capacità condizionali); • conoscere il fenomeno del "bullismo"; • conoscere le tecniche e le regole del basket e della pallavolo; • conoscere gli aspetti culturali fondamentali dell'attività motoria umana e dello sport;

	<p>temporale. (competenza motoria);</p> <ul style="list-style-type: none"> gestire la conoscenza di sé riflettendo sulla propria fisicità, sulla propria percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva) 	<p>anche in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche;</p> <ul style="list-style-type: none"> essere in grado di eseguire sequenze ritmiche semplici; essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi; essere in grado di controllare il proprio corpo durante i rotolamenti, le rotazioni su più piani e assi e a testa in giù. 	<ul style="list-style-type: none"> iniziare ad avere consapevolezza del proprio "io corporeo" per costruire una coscienza dinamica (se pur approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali; conoscere i principali muscoli del corpo umano conoscere le differenze tra le diverse tipologie di muscoli e i regimi di contrazione del muscolo scheletrico; conoscere le origini (anche dell'impulso nervoso) della contrazione muscolare.
--	---	--	--

SECONDO BIENNIO - CLASSE TERZA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia - classi quarte (competenza comportamentale) – saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie come efficace strumento di benessere psicofisico. comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e 	<ul style="list-style-type: none"> essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche; utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia; saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate; essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori; svolgere attività di resistenza, forza e mobilità articolare; 	<p>Teoria (classe 3[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> Allenamento sportivo: principi e caratteristiche Capacità condizionali: velocità e resistenza Primo soccorso: le emergenze Apparato cardiocircolatorio: il cuore e circolazione sanguigna Sport praticati nel corso dell'anno: regolamenti e caratteristiche principali <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> conoscere la terminologia relativa alla materia; consolidare e affinare la conoscenza degli schemi

	<p>applicarle allo stesso in termini pratici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • essere in grado di controllare l'equilibrio di attrezzi (bacchette e simili) con varie parti del corpo e in condizioni difficoltà. • essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte. 	<p>motori acquisiti nel biennio;</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento; • Conoscere le principali metodiche dell'allenamento sportivo; • conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative); • conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati; • conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere prelevati gli attrezzi da utilizzare e riposti dopo utilizzati; • conoscere cause e conseguenze di una non corretta statica posturale (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio); • conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie; • conoscere l'apparato cardio-circolatorio legato alle azioni motorie • conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio).
--	---	---	--

<p>Pentamestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saper trasferire le abilità e le conoscenze acquisite negli sport individuali e nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive evidenziando efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale – classi quarte (competenza motoria) • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia (competenza comportamentale) • gestire la conoscenza di sé riflettendo sulla propria fisicità, sulla propria percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio-temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale – classi quarte (competenza meta cognitiva) • saper trasferire le abilità complesse e le conoscenze acquisite nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive con esiti di efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale. (competenza motoria); • saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie come efficace strumento di benessere psicofisico. 	<ul style="list-style-type: none"> • utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia; • saper eseguire esercizi che richiedano capacità di decontrazione; • saper eseguire, dietro richiesta, esercitazioni finalizzate al miglioramento di qualità condizionali semplici (mobilità articolare e forza); • saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate in termini di motricità efficace ed efficacemente coordinata. • essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori; • saper eseguire gli esercizi di motricità perseguendo la correttezza cinetico/cinematica del gesto motorio proposto; • svolgere attività sub-massimali di resistenza, forza, mobilità articolare e anche massimali di velocità; • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • essere in grado di controllare con sicurezza il proprio corpo anche ai grandi attrezzi; • essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche ed in condizioni particolarmente difficoltate; • essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento; • conoscere le diverse tipologie di infortuni e le corrette pratiche di pronto soccorso • conoscere le differenze tra le esercitazioni imparando a finalizzarle per intervenire sulle diverse capacità condizionali; • conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative); • affinare la conoscenza delle capacità coordinative per poter incrementare con riscontri positivi le velocità di esecuzione dei gesti motori; • conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>prelevati</u> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati; • consolidare la consapevolezza del proprio "io corporeo" per costruire una coscienza dinamica del livello raggiunto dalle abilità motorie personali. • conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie.
--------------------	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici. 	<p>singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte.</p>	
SECONDO BIENNIO - CLASSE QUARTA			
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			
Trimestre	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
	<ul style="list-style-type: none"> saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia - classi quarte (competenza comportamentale) – saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie come efficace strumento di benessere psicofisico. comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici. 	<ul style="list-style-type: none"> utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia; saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate; essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori; svolgere attività di resistenza, forza e mobilità articolare; essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche essere in grado di controllare l'equilibrio di attrezzi (bacchette e simili) con varie parti del corpo e in condizioni difficoltose. essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte. 	<p>Teoria (classe 4[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> Benefici attività fisica sui vari sistemi e apparati Elementi di una corretta alimentazione Primo soccorso: le urgenze Sport praticati nel corso dell'anno <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> conoscere la terminologia relativa alla materia; consolidare e affinare la conoscenza degli schemi motori acquisiti nel biennio; conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento; Conoscere le principali metodiche dell'allenamento sportivo; conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative); conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati; conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>prelevati</u>

			<p>gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati;</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere i traumi ossei, articolari e muscolari più comuni; e le modalità di intervento in caso di infortunio. • conoscere cause e conseguenze di una non corretta statica posturale (riferimento terzo punto delle "conoscenze" relative al 1° biennio); • conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie risalendo alle cause anatomiche delle stesse (riferimento quarto punto); • conoscere l'anatomia degli apparati del corpo umano legati all'attività fisica (riferimento quarto punto delle "conoscenze" relative al 1° biennio); • conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento quinto punto delle "conoscenze" relative al 1° biennio).
Pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> • saper trasferire le abilità e le conoscenze acquisite negli sport individuali e nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive evidenziando efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale – classi quarte (competenza motoria) • saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i 	<ul style="list-style-type: none"> • saper eseguire esercizi che richiedano capacità di decontrazione; • saper eseguire, dietro richiesta, esercitazioni finalizzate al miglioramento di qualità condizionali semplici (mobilità articolare e forza); • saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate in termini di 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento; • conoscere le differenze tra le esercitazioni imparando a finalizzarle per intervenire sulle diverse capacità condizionali; • conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative);

	<p>tempi con una certa autonomia (competenza comportamentale)</p> <ul style="list-style-type: none"> gestire la conoscenza di sé riflettendo sulla propria fisicità, sulla propria percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale – classi quarte (competenza meta cognitiva) saper trasferire le abilità complesse e le conoscenze acquisite nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive con esiti di efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale. (competenza motoria); saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie come efficace strumento di benessere psicofisico. comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici. 	<p>motricità efficace ed efficacemente coordinata.</p> <ul style="list-style-type: none"> essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori; essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; essere in grado di controllare con sicurezza il proprio corpo anche ai grandi attrezzi; essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche ed in condizioni particolarmente difficili; essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte. 	<ul style="list-style-type: none"> affinare la conoscenza delle capacità coordinative per poter incrementare con riscontri positivi le velocità di esecuzione dei gesti motori; conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati; conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere prelevati gli attrezzi da utilizzare e riposti dopo utilizzati; consolidare la consapevolezza del proprio "io corporeo" per costruire una coscienza dinamica del livello raggiunto dalle abilità motorie personali. conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie risalendo alle cause anatomiche delle stesse; conoscere la terminologia relativa alla materia; conoscere l'anatomia degli apparati del corpo umano legati all'attività fisica (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio); conoscere le capacità condizionali conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio); Conoscere i fondamenti della traumatologia ossea, articolare e muscolare.
--	--	--	--

CLASSE QUINTA			
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			
	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> • Individualizzare le abilità complesse e le conoscenze acquisite col gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive per ottenere una sempre maggior efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale (competenza motoria). • Saper collaborare con i compagni e il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi e i tempi con autonomia (competenza comportamentale). • Acquisire coscienza di sé, interpretare i propri bisogni motori, dare risposte personali, ma adeguate e funzionali all'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva). • Essere in grado di assumere atteggiamenti che derivino dalla conoscenza dei veri significati di atteggiamento sportivo: integrazione, tolleranza e fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper fare collegamenti interdisciplinari relativamente ai prerequisiti culturali; • Saper usare le nuove tecnologie per fare ricerche e organizzare verifiche e mappe concettuali, anche durante attività di collaborazione all'interno di gruppi di studio; • Saper organizzare e "criticare" una seduta di riscaldamento generale e specifica. • Saper eseguire le tecniche delle principali esercitazioni per aumentare la forza muscolare; 	<p>Teoria (classe 5[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenamento sportivo: definizione, principi, caratteristiche del carico allenante e super-compensazione. • Primo soccorso: emergenze e urgenze con particolare riferimento al soccorso in acqua e in montagna • Principi di una sana alimentazione • Sport e doping <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'importanza e l'influenza della corporeità sullo sviluppo della Personalità; • Perfezionare le proprie qualità condizionali e coordinative finalizzandole ad azioni motorie sempre più economiche, corrette e consapevoli; • Conoscere le regole, i fondamentali individuali e di squadra; • Conoscere i principi nutrizionali degli alimenti e le regole di una dieta bilanciata; • Conoscere i veri significati di atteggiamento sportivo, integrazione, tolleranza e Fair play; • Conoscere i comportamenti da adottare in caso d'infortunio;

Pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> • Individualizzare le abilità complesse e le conoscenze acquisite nel contesto di gioco o durante lo svolgimento delle attività motorie espressive per ottenere una sempre maggior efficacia ed efficienza coordinativa e spazio-temporale (competenza motoria). • Saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro, saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con autonomia (competenza comportamentale). • Acquisire coscienza di sé, interpretare i propri bisogni motori, dare risposte personali, ma adeguate e funzionali all'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva). • Saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie come efficace strumento di benessere psicofisico. • Comprendere le implicazioni di alcune delle conoscenze teoriche del movimento umano per costruire azioni complesse e organizzare dei semplici programmi personali di allenamento senza pretese agonistiche; 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire esercitazioni funzionali al rilassamento; • Saper fare collegamenti interdisciplinari relativamente ai prerequisiti culturali; • Saper usare le nuove tecnologie per fare ricerche e organizzare verifiche e mappe concettuali; • Saper organizzare e "criticare" le esercitazioni proposte durante una lezione di scienze Motorie in termini di cause/effetti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli accorgimenti/regole per mantenere migliorare il proprio stato di "salute/benessere" psicofisico; • Conoscere alcuni dei principi dell'allenamento; • Conoscere i principi fisiologici e le più conosciute metodologie di allenamento finalizzate allo sviluppo di alcune capacità condizionali (velocità, forza e resistenza) • Conoscere i principi della programmazione e della pianificazione a lungo termine dell'allenamento sportivo • Conoscere le principali cause ed effetti degli integratori e del doping.
--------------------	--	---	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNAMENTO DELL'EDUCAZIONE CIVICA

NELLE CLASSI DEL LICEO "B. ROSETTI" di SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Facendo seguito alla legge 20 agosto 2019, n. 92, che ha introdotto nelle scuole di ogni ordine e grado del sistema nazionale di istruzione l'insegnamento trasversale dell'Educazione Civica a partire dall'anno scolastico 2020-21, il Liceo "Rosetti" ha disposto la formazione di un gruppo di lavoro che ha sviluppato le Linee Guida del MIUR adottate in applicazione a detta legge, ha individuato percorsi attinenti alle tre macroaree (Costituzione, Sviluppo sostenibile, Cittadinanza digitale) e ne ha declinato i contenuti per annualità da distribuire nelle varie discipline, con un riferimento a un tempo annuale non inferiore a 33 ore. Il Dipartimento di Scienze motorie e sportive ha recepito le indicazioni che il gruppo di lavoro interdisciplinare ha redatto e le ha inserite nel proprio curriculum.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI	CLASSE PRIMA	CLASSE SECONDA	CLASSE TERZA	CLASSE QUARTA	CLASSE QUINTA
MACROAREA	CITTADINANZA E COSTITUZIONE	SVILUPPO SOSTENIBILE	CITTADINANZA E COSTITUZIONE	SVILUPPO SOSTENIBILE	CITTADINANZA E COSTITUZIONE
TEMATICA	COMUNITA' E DIALOGO INTERCULTURALE	EDUCAZIONE ALLA LEGALITA' E TUTELA DELL'AMBIENTE	LAVORO, DIRITTI E TUTELE NELLA COSTITUZIONE	LA PARTECIPAZIONE ALLA VITA PUBBLICA	DIGNITÀ E DIRITTI UMANI
CONOSCENZE	Il Fair play: come lo sport favorisce il dialogo interculturale.	L'importanza delle regole	Diritti e parità di genere nello sport.	I benefici dell'attività fisica.	Sport e diritti umani
ITINERARI TEMATICI SCIENZE MOTORIE	Carta del Fair play Personaggi dello sport	Orienteering –trekking urbano – i benefici dell'attività fisica all'aperto	Le donne nello sport La mancanza di tutele legali Il trattamento economico	Corretto stile di vita La salute dinamica	Personaggi dello sport ed eventi significativi legati al mondo dello sport.
N° ORE	4	4	4	4	4

CLASSE	MACRO-AREE	TEMATICA	OBIETTIVI DEL BIENNIO	COMPETENZE DEL BIENNIO
Classi Prime		COMUNITA' E DIALOGO INTERCULTURALE		
	Cittadinanza e costituzione	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> La comunità e le regole: l'importanza delle regole, della cooperazione e della solidarietà nella vita comunitaria; la scuola, una comunità educante; la legge 20/8/2019 n. 92: le finalità, gli obiettivi e gli ambiti di azione dell'insegnamento scolastico dell'educazione civica; gli organi della rappresentanza scolastica. Il Fair play: come lo sport favorisce il dialogo interculturale. Diritto e diversità culturali: il rapporto con l'alterità; glossario sull'asilo e sulla migrazione e articoli della Costituzione riferibili al dialogo interculturale. 	<ul style="list-style-type: none"> Favorire la conoscenza, la riflessione sui significati e la pratica del dettato costituzionale. Consolidare ed approfondire le conoscenze per la promozione del senso di responsabilità civile e democratica. Stimolare la riflessione su temi quali la salvaguardia dell'ambiente ed delle risorse naturali, anche ai fini della costruzione di ambienti di vita inclusivi. Offrire spunti di riflessione e approfondimento anche collegandosi con argomenti di attualità. Saper usare criticamente e consapevolmente le tecnologie digitali e i social media valutandone consapevolmente opportunità, limiti, rischi. 	<ul style="list-style-type: none"> Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti e dei doveri correlato alle Cittadinanze. Saper analizzare la realtà e i fatti concreti della vita quotidiana ed elaborare generalizzazioni che aiutino a spiegare i comportamenti individuali e collettivi. Riconoscere l'interdipendenza tra fenomeni culturali, sociali, economici, istituzionali, tecnologici e la loro dimensione globale-locale. Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità. Rispettare e valorizzare il patrimonio culturale e dei beni pubblici comuni. Saper analizzare la realtà usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie scientifiche. Riconoscere la relazione tra i cambiamenti degli ambienti naturali e l'attività umana.
	Sviluppo sostenibile	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> Le migrazioni come incontro-scontro nella storia, nello spazio e nel tempo. La coscienza dell'identità. Eredità culturale e dialogo. L'acqua, bene comune e risorsa limitata. 		
	Cittadinanza digitale	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> Il contributo delle tecnologie al dibattito interculturale: internet, passaggio delle informazioni e permeabilità dei confini, fake news, analisi di grafici statistici..... 		
Classi Seconde		EDUCAZIONE ALLA LEGALITA' E TUTELA DELL'AMBIENTE		
	Cittadinanza e costituzione	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> Educazione alla legalità: legalità e giustizia; regole di convivenza e libertà personale. Educazione al rispetto e alla valorizzazione del patrimonio culturale: beni mobili e immobili, paesaggistici e immateriali, culturali; la tutela del patrimonio culturale nella Costituzione e il ruolo del Mibact; patrimonio Unesco in Italia. 	<ul style="list-style-type: none"> Favorire la conoscenza, la riflessione sui significati e la pratica del dettato costituzionale; Consolidare ed approfondire le conoscenze per la promozione del senso di responsabilità civile e democratica; Stimolare la riflessione su temi quali la salvaguardia dell'ambiente e delle risorse naturali, anche ai fini della costruzione di ambienti di vita inclusivi; Offrire spunti di riflessione e approfondimento anche collegandosi con argomenti di attualità; Saper usare criticamente e consapevolmente le tecnologie digitali e i social media valutandone consapevolmente opportunità, limiti, rischi. 	<ul style="list-style-type: none"> Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti e dei doveri correlato alle Cittadinanze. Saper analizzare la realtà e i fatti concreti della vita quotidiana ed elaborare generalizzazioni che aiutino a spiegare i comportamenti individuali e collettivi. Riconoscere l'interdipendenza tra fenomeni culturali, sociali, economici, istituzionali, tecnologici e la loro dimensione globale-locale. Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità. Rispettare e valorizzare il patrimonio culturale e dei beni pubblici comuni. Saper analizzare la realtà usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie scientifiche. Riconoscere la relazione tra i cambiamenti degli ambienti naturali e l'attività umana.
	Sviluppo sostenibile	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> Rapporto uomo-ambiente, tutela della biodiversità e salvaguardia degli ecosistemi. L'attività fisica in ambiente naturale. Conseguenze ambientali ed economiche su scala locale e globale degli interventi umani: dissesto idrogeologico, eventi meteorologici estremi, desertificazioni, inquinamento, surriscaldamento. 		
	Cittadinanza digitale	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> Legalità, web e social network. Utilizzo di un editor. 		

CLASSE	MACRO-AREE	TEMATICA	OBIETTIVI DEL TRIENNIO	COMPETENZE CHIAVE PER IL PECUP
Classi Terze		LAVORO, DIRITTI E TUTELE NELLA COSTITUZIONE		
	Cittadinanza e costituzione	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> I diritti e i doveri del lavoratore: il lavoro nella Costituzione italiana, lo Statuto dei lavoratori e le leggi sul lavoro. Le varie forme di rapporti di lavoro e le tutele. Educazione finanziaria. Diritti e parità di genere nello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Consolidare le conoscenze per la promozione del senso di responsabilità civile e democratica. Comprendere, anche in una prospettiva interculturale, il cambiamento e la diversità dei tempi storici attraverso il confronto fra epoche e tra aree geografiche e culturali. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere l'organizzazione costituzionale ed amministrativa del nostro Paese per rispondere consapevolmente ai propri doveri di cittadino. Conoscere i valori che ispirano gli ordinamenti comunitari e internazionali, nonché i loro compiti e funzioni essenziali.
	Sviluppo sostenibile	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Presentazione delle problematiche connesse al mondo del lavoro: mobbing, caporalato, sfruttamento, lavoro minorile. Il problema delle opportunità di genere. La mobilità sociale. Le figure professionali per la tutela e la salvaguardia dell'ambiente e del patrimonio (la protezione civile, ...). Il ruolo della ricerca scientifica nella tutela del diritto alla salute di ciascun individuo. 	<ul style="list-style-type: none"> Condividere i principi e i valori per l'esercizio della cittadinanza, alla luce del dettato della Costituzione italiana. Riconoscere i comportamenti che promuovono la salute e la sua prevenzione, il rispetto dei diritti fondamentali della persona e la tutela dell'ambiente. Promuovere e diffondere la cultura del rispetto e della valorizzazione del patrimonio culturale. 	<ul style="list-style-type: none"> Esercitare correttamente le modalità di rappresentanza, di delega, di rispetto degli impegni assunti nei vari ambiti istituzionali e sociali. Prendere coscienza delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale.
Cittadinanza digitale	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> La formazione online e le nuove professioni del web. La stesura del Curriculum Vitae. 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendere la rilevanza della ricerca scientifica e l'impatto dello sviluppo tecnologico. Orientarsi nei principali avvenimenti, movimenti e tematiche di ordine politico, economico e culturale. Saper usare criticamente le tecnologie digitali e i social media, valutandone consapevolmente opportunità, limiti, rischi. 	<ul style="list-style-type: none"> Perseguire il principio di legalità e di solidarietà dell'azione individuale e sociale (contrasto alla criminalità). Esercitare i principi della cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema integrato di valori che regolano la vita democratica. Essere consapevoli dell'incidenza del progresso scientifico-tecnologico sull'ambiente e sull'uomo. Orientarsi nella realtà usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie scientifiche. Adottare i comportamenti in grado di tutelare la sicurezza individuale, collettiva, ambientale e lo sviluppo eco-sostenibile. Utilizzare le lingue straniere per interagire in ambiti e contesti diversi e comprendere somiglianze e differenze tra la tradizione culturale italiana, europea ed extraeuropea in prospettiva interculturale. Compiere le scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario attraverso l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Comprendere gli aspetti matematici della digitalizzazione. 	

CLASSE	MACRO-AREE	TEMATICA	OBIETTIVI DEL TRIENNIO	COMPETENZE CHIAVE PER IL PECUP
Classi Quarte		LA PARTECIPAZIONE ALLA VITA PUBBLICA		
	Cittadinanza e costituzione	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dell'ordinamento dello Stato, delle Regioni, degli Enti territoriali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidare le conoscenze per la promozione del senso di responsabilità civile e democratica. • Comprendere, anche in una prospettiva interculturale, il cambiamento e la diversità dei tempi storici attraverso il confronto fra epoche e tra aree geografiche e culturali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere l'organizzazione costituzionale ed amministrativa del nostro Paese per rispondere consapevolmente ai propri doveri di cittadino. • Conoscere i valori che ispirano gli ordinamenti comunitari e internazionali, nonché i loro compiti e funzioni essenziali.
	Sviluppo sostenibile	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> • La tutela delle libertà personali e delle libertà sociali. • La costruzione di ambienti di vita, di città, la scelta di modi di vivere inclusivi e rispettosi dei diritti fondamentali delle persone: la tutela della salute, il benessere psicofisico, la sicurezza alimentare. • I benefici dell'attività fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Condividere i principi e i valori per l'esercizio della cittadinanza, alla luce del dettato della Costituzione italiana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitare correttamente le modalità di rappresentanza, di delega, di rispetto degli impegni assunti nei vari ambiti istituzionali e sociali.
	Cittadinanza digitale	CONOSCENZE <ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza nell'utilizzo dei dati: pagamenti elettronici e cenni di crittografia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i comportamenti che promuovono la salute e la sua prevenzione, il rispetto dei diritti fondamentali della persona e la tutela dell'ambiente. • Promuovere e diffondere la cultura del rispetto e della valorizzazione del patrimonio culturale. • Comprendere la rilevanza della ricerca scientifica e l'impatto dello sviluppo tecnologico. • Orientarsi nei principali avvenimenti, movimenti e tematiche di ordine politico, economico e culturale. • Saper usare criticamente le tecnologie digitali e i social media, valutandone consapevolmente opportunità, limiti, rischi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendere coscienza delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale. • Perseguire il principio di legalità e di solidarietà dell'azione individuale e sociale (contrasto alla criminalità). • Esercitare i principi della cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema integrato di valori che regolano la vita democratica. • Essere consapevoli dell'incidenza del progresso scientifico-tecnologico sull'ambiente e sull'uomo. • Orientarsi nella realtà usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie scientifiche. • Adottare i comportamenti in grado di tutelare la sicurezza individuale, collettiva, ambientale e lo sviluppo eco-sostenibile. • Utilizzare le lingue straniere per interagire in ambiti e contesti diversi e comprendere somiglianze e differenze tra la tradizione culturale italiana, europea ed extraeuropea in prospettiva interculturale. • Compiere le scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario attraverso l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. • Comprendere gli aspetti matematici della digitalizzazione.

CLASSE	MACRO-AREE	TEMATICA	OBIETTIVI DEL TRIENNIO	COMPETENZE CHIAVE PER IL PECUP
Classi Quinte		DIGNITÀ E DIRITTI UMANI		
	Cittadinanza e costituzione	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> L'Unione Europea; i trattati europei dagli inizi ad oggi; le istituzioni europee Concetto di diritti umani nel Diritto Nazionale e Internazionale. Origine storica e filosofica del concetto: il contributo della filosofia e l'evoluzione nella storia. Vicende della storia e diritti umani (per esempio schiavitù, diritti delle donne e dei bambini, concetto di razza, genocidi e deportazioni, ...). I diritti umani: personaggi dello sport ed eventi significativi legati al mondo dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Consolidare le conoscenze per la promozione del senso di responsabilità civile e democratica. Comprendere, anche in una prospettiva interculturale, il cambiamento e la diversità dei tempi storici attraverso il confronto fra epoche e tra aree geografiche e culturali. Condividere i principi e i valori per l'esercizio della cittadinanza, alla luce del dettato della Costituzione italiana. Riconoscere i comportamenti che promuovono la salute e la sua prevenzione, il rispetto dei diritti fondamentali della persona e la tutela dell'ambiente. Promuovere e diffondere la cultura del rispetto e della valorizzazione del patrimonio culturale. Comprendere la rilevanza della ricerca scientifica e l'impatto dello sviluppo tecnologico. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere l'organizzazione costituzionale ed amministrativa del nostro Paese per rispondere consapevolmente ai propri doveri di cittadino. Conoscere i valori che ispirano gli ordinamenti comunitari e internazionali, nonché i loro compiti e funzioni essenziali. Esercitare correttamente le modalità di rappresentanza, di delega, di rispetto degli impegni assunti nei vari ambiti istituzionali e sociali. Prendere coscienza delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale. Perseguire il principio di legalità e di solidarietà dell'azione individuale e sociale (contrasto alla criminalità). Esercitare i principi della cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema integrato di valori che regolano la vita democratica. Essere consapevoli dell'incidenza del progresso scientifico-tecnologico sull'ambiente e sull'uomo. Orientarsi nella realtà usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie scientifiche. Adottare i comportamenti in grado di tutelare la sicurezza individuale, collettiva, ambientale e lo sviluppo eco-sostenibile. Utilizzare le lingue straniere per interagire in ambiti e contesti diversi e comprendere somiglianze e differenze tra la tradizione culturale italiana, europea ed extraeuropea in prospettiva interculturale. Compiere le scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario attraverso l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Comprendere gli aspetti matematici della digitalizzazione.
	Sviluppo sostenibile	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Economia sostenibile, modelli di sviluppo e globalizzazione (luci ed ombre). Il contributo della ricerca scientifica e delle nuove tecnologie allo sviluppo sostenibile con riferimenti all'Agenda 2030. 	<ul style="list-style-type: none"> Orientarsi nei principali avvenimenti, movimenti e tematiche di ordine politico, economico e culturale. Saper usare criticamente le tecnologie digitali e i social media, valutandone opportunamente opportunità, limiti, rischi. 	
Cittadinanza digitale	<p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> Analisi dei rischi e delle insidie che l'ambiente digitale comporta: cyberbullismo come mortificazione della dignità dell'individuo. Uso consapevole e responsabile dei mezzi di comunicazione virtuale. 			