

**2019-20**

**CURRICOLI DISCIPLINARI  
SCIENZE MOTORIE E  
SPORTIVE  
LICEO SPORTIVO**



Curricoli Disciplinari 2019-20

Liceo Scientifico Statale

"Benedetto Rosetti"

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE E DISCIPLINE SPORTIVE

### Competenze di asse

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

**N.B.** Il Curricolo è stato elaborato in funzione delle attività programmate. In caso di modifiche, per motivi logistici e organizzativi, delle attività programmate, il Curricolo sarà riadattato in funzione delle nuove esigenze.

### 1° BIENNIO (classe 1<sup>^</sup>)

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre o maggiore dettaglio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro;</li> <li>• Saper gestire il proprio corpo sia dal punto di vista della correttezza gestuale sia dal punto di vista ritmico durante le "andature" preatletiche ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di eseguire movimenti coordinati anche se eseguiti a velocità ridotte e quindi più facilmente gestibili;</li> <li>• svolgere attività di forza e mobilità articolare;</li> <li>• essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio</li> </ul>	<p>Teoria (classe 1<sup>^</sup>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport e fair play</li> <li>• Assi e piani</li> <li>• Nomenclatura dei movimenti ginnastici</li> <li>• Capacità coordinative</li> <li>• Sistema scheletrico e articolare</li> <li>• Paramorfismi e dismorfismi</li> </ul>

		<p>corpo in condizione di equilibrio precario;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di controllare l'equilibrio di piccoli attrezzi con le mani (bacchette e simili);</li> <li>• essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di andature, salti/balzi;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo durante le capovolte avanti e indietro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità condizionali: forza, velocità e mobilità articolare o flessibilità</li> <li>• Sistema muscolare: struttura e composizione;</li> <li>• nomenclatura dei muscoli principali</li> <li>• Sport praticati nel corso dell'anno</li> </ul> <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>presi</u> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati ;</li> <li>• conoscere le regole di comportamento durante i trasferimenti dal liceo alle sedi di lavoro/allenamento e viceversa, dall'aula alla palestra e nei trasferimenti all'interno delle zone riservate all'attività motoria e a quella sportiva;</li> <li>• conoscere le più comuni norme di igiene personale, prima, durante e dopo lo svolgimento di un'attività motoria;</li> <li>• conoscere la terminologia di base relativa alla materia;</li> <li>• conoscere le principali metodiche per intervenire sulla mobilità articolare;</li> <li>• conoscere gli apparati scheletrico e articolare;</li> </ul>
--	--	---	--

Pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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);</li> <li>• 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper imitare con buona approssimazione gli esercizi cercando di rispettarne le sequenze cinetico/cinematiche;</li> <li>• svolgere attività sub-massimali di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo quando vincolato ai grandi attrezzi (ed eventualmente come svincolarlo da essi);</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo anche in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche;</li> <li>• essere in grado di eseguire sequenze ritmiche semplici;</li> <li>• essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sui pattini in linea;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo durante i rotolamenti, le rotazioni su più piani e assi e a testa in giù;</li> <li>• 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 (Discipline Sportive) .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le essenziali caratteristiche dei processi fisiologici legati alla mobilità articolare, alla forza e alla velocità (capacità condizionali);</li> <li>• conoscere il fenomeno del "bullismo";</li> <li>• conoscere le tecniche e le regole della pallavolo e del basket;</li> <li>• conoscere la tecnica e le principali regole della corsa veloce e di resistenza dell'atletica Leggera (con e senza ostacoli) e della ginnastica artistica (Discipline Sportive);</li> <li>• conoscere la simbologia presente sulle carte da orienteering (Discipline Sportive);</li> <li>• conoscere gli aspetti culturali fondamentali dell'attività motoria umana e dello sport;</li> <li>• iniziare ad avere consapevolezza del proprio io corporeo per costruire una coscienza dinamica (se pur approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali;</li> <li>• conoscere la nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano;</li> <li>• conoscere le differenze tra le diverse tipologie di muscoli e i regimi di contrazione del muscolo scheletrico;</li> <li>• conoscere i paramorfismi più comuni e le cause che ne favoriscono l'insorgenza;</li> <li>• conoscere le origini (anche dell'impulso nervoso) della contrazione muscolare;</li> <li>• conoscere gli elementi più semplici di biomeccanica applicati alle sequenze</li> </ul>
-------------	---	---	---

			cinetiche dei gesti sportivi studiati.(Discipline Sportive).
<b>1° BIENNIO (classe 2^)</b>			
<b>Trimestre o maggiore dettaglio</b>	<b>Competenze disciplinari</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro;</li> <li>• Saper gestire il proprio corpo sia dal punto di vista della correttezza gestuale sia dal punto di vista ritmico durante le "andature" preatletiche ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di eseguire movimenti coordinati anche se eseguiti a velocità ridotte e quindi più facilmente gestibili;</li> <li>• svolgere attività di forza e mobilità articolare;</li> <li>• essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sulla trave;</li> <li>• essere in grado di controllare l'equilibrio di piccoli attrezzi con le mani (bacchette e simili);</li> <li>• essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di andature, salti/balzi;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo durante le capovolte avanti e indietro;</li> <li>• saper padroneggiare l'utilizzo dei pattini nell'esecuzione di percorsi misti</li> </ul>	<p>Teoria (classe 2^)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità coordinative speciali</li> <li>• Sistema muscolare: proprietà, composizione, tipi di fibre muscolari, tipi di contrazioni muscolari</li> <li>• Nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti inferiori)</li> <li>• Traumatologia muscolare: stiramento, strappo, contrattura e crampo</li> <li>• Capacità condizionali: forza e velocità con riferimento ai principali metodi di allenamento</li> <li>• Sport e attività praticate nel corso dell'anno</li> </ul> <p>Obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>presi</u> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati ;</li> <li>• conoscere le regole di comportamento durante i trasferimenti dal liceo alle sedi di lavoro/allenamento e viceversa, dall'aula alla palestra e nei trasferimenti all'interno delle zone riservate all'attività motoria e a quella sportiva;</li> <li>• conoscere le più comuni norme di igiene personale,</li> </ul>

			<p>prima, durante e dopo lo svolgimento di un'attività motoria;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere la terminologia di base relativa alla materia;</li> <li>• conoscere le principali metodiche per intervenire sulla mobilità articolare;</li> <li>• conoscere il sistema muscolare: struttura, composizione, tipi di contrazioni muscolari;</li> </ul>
Pentamestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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);</li> <li>• 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper imitare con buona approssimazione gli esercizi cercando di rispettarne le sequenze cinetico/cinematiche;</li> <li>• svolgere attività sub-massimali di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo quando vincolato ai grandi attrezzi (ed eventualmente come svincolarlo da essi);</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo anche in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche;</li> <li>• essere in grado di eseguire sequenze ritmiche semplici;</li> <li>• essere in grado di eseguire, a basse intensità, varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo in condizione di equilibrio sui pattini in linea;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le essenziali caratteristiche dei processi fisiologici legati alla mobilità articolare, alla forza, alla velocità e alla resistenza (capacità condizionali);</li> <li>• conoscere il fenomeno del "bullismo";</li> <li>• conoscere le tecniche e le regole del basket e della pallavolo;</li> <li>• conoscere le tecniche del pattinaggio;</li> <li>• conoscere la tecnica e le principali regole della corsa veloce e di resistenza dell'atletica Leggera (con e senza ostacoli) e della ginnastica artistica (Discipline Sportive);</li> <li>• conoscere la simbologia presente sulle carte da orienteering (Discipline Sportive);</li> <li>• conoscere gli aspetti culturali fondamentali dell'attività motoria umana e dello sport;</li> <li>• iniziare ad avere consapevolezza del proprio io corporeo per costruire una coscienza dinamica (se pur</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo durante i rotolamenti, le rotazioni su più piani e assi e a testa in giù;</li> <li>• 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 (Discipline Sportive) .</li> </ul>	<p>approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere la nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti inferiori);</li> <li>• conoscere le differenze tra le diverse tipologie di muscoli e i regimi di contrazione del muscolo scheletrico;</li> <li>• conoscere le origini (anche dell'impulso nervoso) della contrazione muscolare;</li> <li>• conoscere gli elementi più semplici di biomeccanica applicati alle sequenze cinetiche dei gesti sportivi studiati.(Discipline Sportive).</li> </ul>
--	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			
2° BIENNIO (CLASSI 3^)			
	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre o maggiore dettaglio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro,</li> <li>• saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia - classi quarte (competenza comportamentale) –</li> <li>• saper trasferire all'esterno della scuola le conoscenze e le abilità apprese, avendo compreso il valore delle attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia;</li> <li>• saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate ;</li> <li>• essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori;</li> <li>• svolgere attività di resistenza, forza e mobilità articolare ;</li> <li>• essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;</li> </ul>	<p><b>Teoria (classe 3^)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento sportivo: definizione, principi, caratteristiche del carico allenante e supercompensazione</li> <li>• Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza</li> <li>• Nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti superiori e tronco)</li> <li>• Apparato cardiocircolatorio: il cuore e circolazione sanguigna</li> <li>• Primo soccorso: emergenze</li> </ul>

	<p>come efficace strumento di benessere psicofisico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche</li> <li>• essere in grado di controllare l'equilibrio di attrezzi (bacchette e simili) con varie parti del corpo e in condizioni difficoltà.</li> <li>• essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte;</li> <li>• essere in grado di eseguire con buona approssimazione la tecnica dello stile libero, del dorso e della rana(nuoto).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di una corretta alimentazione</li> <li>• Sport e attività praticate nel corso dell'anno</li> </ul> <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere la terminologia relativa alla materia ;</li> <li>• consolidare e affinare la conoscenza degli schemi motori acquisiti nel biennio;</li> <li>• conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento;</li> <li>• conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative);</li> <li>• conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati;</li> <li>• conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere prelevati gli attrezzi da utilizzare e riposti dopo utilizzati;</li> <li>• conoscere le procedure per effettuare il massaggio cardiaco;</li> <li>• conoscere cause e conseguenze di una non corretta statica posturale (rifer. alle "conoscenze" relative al 1° biennio);</li> <li>• conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie;</li> <li>• conoscere l'anatomia dell'apparato cardiocircolatorio;</li> <li>• conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle conoscenze relative al 1° biennio).</li> </ul>
--	--	--	---



Pentamestre o maggiore dettaglio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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)</li> <li>• 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)</li> <li>• 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);</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia;</li> <li>• saper eseguire esercizi che richiedano capacità di decontrazione;</li> <li>• saper eseguire, dietro richiesta, esercitazioni finalizzate al miglioramento di qualità condizionali semplici (mobilità articolare e forza);</li> <li>• saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate in termini di motricità efficace ed efficacemente coordinata.</li> <li>• essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori;</li> <li>• saper eseguire gli esercizi di motricità perseguendo la correttezza cinetico/cinematica del gesto motorio proposto;</li> <li>• svolgere attività di resistenza, forza, mobilità articolare e anche massimali di velocità;</li> <li>• essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;</li> <li>• essere in grado di controllare con sicurezza il proprio corpo anche ai grandi attrezzi;</li> <li>• essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche ed in condizioni particolarmente difficoltate;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/ rilassamento;</li> <li>• conoscere le differenze tra le esercitazioni imparando a finalizzarle per intervenire sulle diverse capacità condizionali;</li> <li>• conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative);</li> <li>• affinare la conoscenza delle capacità coordinative per poter incrementare con riscontri positivi le velocità di esecuzione dei gesti motori ;</li> <li>• conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati;</li> <li>• consolidare la consapevolezza del proprio io corporeo per costruire una coscienza dinamica del livello raggiunto dalle abilità motorie personali.</li> <li>• conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie;</li> <li>• conoscere la terminologia relativa alla materia ;</li> <li>• conoscere le capacità condizionali</li> <li>• conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento quinto punto delle "conoscenze" relative al 1° biennio);</li> <li>• Conoscere i fondamenti della traumatologia ossea, articolare e muscolare;</li> </ul>
----------------------------------	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>essere in grado di eseguire sequenze ritmiche anche complesse;</li> <li>essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere le principali metodiche dell'allenamento sportivo;</li> </ul>
---	--	--

### 2° BIENNIO (classe 4<sup>^</sup>)

Trimestre o maggiore dettaglio	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
	<ul style="list-style-type: none"> <li>saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro saper collaborare con i compagni ed il docente nell'organizzazione del lavoro,</li> <li>saper gestire le relazioni, gli spazi ed i tempi con una certa autonomia - classi quarte (competenza comportamentale) –</li> <li>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.</li> <li>comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilizzare correttamente la terminologia relativa alla materia;</li> <li>saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate ;</li> <li>essere in grado di eseguire movimenti coordinati a velocità sempre maggiori;</li> <li>svolgere attività di resistenza, forza e mobilità articolare ;</li> <li>essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;</li> <li>essere in grado di controllare il proprio corpo in condizioni di equilibrio precario sia in condizioni statiche sia dinamiche</li> <li>essere in grado di controllare l'equilibrio di attrezzi (bacchette e simili) con varie parti del corpo e in condizioni difficoltà.</li> <li>essere in grado di eseguire varie tipologie di salti/balzi e lanci utilizzando un singolo arto o entrambi anche ad intensità medio/alte;</li> </ul>	<p>Teoria(classe 4<sup>^</sup>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità condizionali: forza e resistenza e relative metodiche di allenamento</li> <li>Energia muscolare: ATP</li> <li>L'importanza di una corretta postura</li> <li>Benefici attività fisica sui vari sistemi e apparati</li> <li>Traumatologia: muscolare, articolare e ossea</li> <li>Percorso del cibo</li> <li>Sport e attività praticate nel corso dell'anno</li> </ul> <p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conoscere la terminologia relativa alla materia ;</li> <li>consolidare e affinare la conoscenza degli schemi motori acquisiti nel biennio;</li> <li>conoscere alcune esercitazioni finalizzate al miglioramento della capacità di decontrazione/rilassamento;</li> <li>conoscere le caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• essere in grado di vogare in sincronia con i compagni (canottaggio);</li> <li>• essere in grado di eseguire con buona approssimazione la tecnica della vogata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati;</li> <li>• conoscere l'importanza dell'ordine con il quale debbono essere <u>prelevati</u> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati;</li> <li>• conoscere i traumi ossei, articolari e muscolari più comuni;</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere cause e conseguenze di una non corretta statica posturale (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio);</li> <li>• conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie;</li> <li>• conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio).</li> </ul>
Pentamestre o maggiore dettaglio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saper eseguire, dietro richiesta, esercitazioni finalizzate al miglioramento di qualità condizionali semplici (mobilità articolare e forza);</li> <li>• saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra essenziali delle diverse discipline sportive affrontate in termini di motricità efficace ed efficacemente coordinata.</li> <li>• essere in grado di eseguire movimenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le differenze tra le esercitazioni imparando a finalizzarle per intervenire sulle diverse capacità condizionali;</li> <li>• affinare la conoscenza delle capacità coordinative per poter incrementare con riscontri positivi le velocità di esecuzione dei gesti motori;</li> <li>• conoscere i principali regolamenti tecnici degli sport individuali e di squadra affrontati;</li> <li>• consolidare la consapevolezza del proprio io corporeo per costruire una coscienza dinamica del</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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);</li> <li>• 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.</li> <li>• comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici.</li> </ul>	<p>coordinati a velocità sempre maggiori;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saper eseguire gli esercizi di motricità perseguendo la correttezza cinetico/cinematica del gesto motorio proposto;</li> <li>• essere in grado di controllare con sicurezza il proprio corpo anche ai grandi attrezzi;</li> <li>• essere in grado di eseguire sequenze ritmiche anche complesse;</li> <li>• saper effettuare con buona approssimazione i gesti tecnici del badminton (clear, drive, drop, il servizio e lo smash)</li> <li>• Saper “mettere in acqua” un'imbarcazione, muoversi correttamente all'interno di essa, orientarsi e gestire il timone e le vele per eseguire diversi tipi di andature, cambi di rotta, virate e strambate tenendo conto della direzione e intensità dei venti</li> </ul>	<p>livello raggiunto dalle abilità motorie personali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere i benefici degli apparati del corpo umano legati all'attività fisica (in riferimento anche alle conoscenze relative al 1° biennio);</li> <li>• conoscere le capacità condizionali</li> <li>• Conoscere i fondamenti della traumatologia ossea, articolare e muscolare;</li> <li>• Conoscere le principali metodiche dell'allenamento sportivo;</li> <li>• Conoscere le regole fondamentali per governare un'imbarcazione a vela (Laser e/o Tom) in mare</li> <li>• Conoscere le parti delle imbarcazioni a vela;</li> <li>• Conoscere i venti per governare correttamente una barca a vela in mare;</li> <li>• Conoscere le segnalazioni per entrare e uscire in mare con una barca a vela e i riferimenti dei “fari “</li> <li>• Conoscere le andature e le manovre in barca;</li> </ul>
--	---	--

**CLASSE 5<sup>A</sup> LISS**

	<b>Competenze disciplinari</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<b>Trimestre o maggiore dettaglio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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).</li> <li>• Acquisire coscienza di sé, interpretare i propri bisogni motori, dare risposte personali, ma adeguate e funzionali all'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva).</li> <li>• Essere in grado di assumere atteggiamenti che derivino dalla conoscenza dei veri significati di atteggiamento sportivo: integrazione, tolleranza e fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper fare collegamenti interdisciplinari relativamente ai prerequisiti culturali;</li> <li>• 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;</li> <li>• Saper organizzare e "criticare" una seduta di riscaldamento generale e specifica.</li> <li>• Saper eseguire le tecniche delle principali esercitazioni di sollevamento dei carichi della pesistica e delle attività: calisthenics e functional training.</li> <li>• Saper eseguire le principali tecniche di sollevamento della pesistica</li> </ul>	<p>Teoria</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento sportivo: definizione, principi, caratteristiche del carico allenante e supercompensazione.</li> <li>• Capacità condizionali: forza, resistenza e velocità</li> <li>• Principali metodi di allenamento per migliorare la performance sportiva</li> <li>• Sistema muscolare</li> <li>• Benefici attività fisica sui vari sistemi e apparati</li> <li>• Primo soccorso: emergenze e urgenze</li> <li>• Paramorfismi e dismorfismi</li> <li>• Elementi di un'alimentazione sana</li> <li>• Sport e doping</li> </ul> <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere l'importanza e l'influenza della corporeità sullo sviluppo della Personalità;</li> <li>• Perfezionare le proprie qualità condizionali e coordinative finalizzandole ad azioni motorie sempre più economiche, corrette e consapevoli ;</li> <li>• Conoscere le discipline dell'atletica Leggera;</li> <li>• Conoscere le regole, i fondamentali individuali e di squadra del calcio a cinque;</li> <li>• Conoscere i principi nutrizionali degli alimenti e le regole di una dieta bilanciata;</li> <li>• Conoscere i veri significati di atteggiamento sportivo, integrazione, tolleranza e Fair play;</li> <li>• Conoscere gli essenziali comportamenti da adottare in caso d'infortunio;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le principali cause ascendenti e discendenti dei paramorfismi;</li> </ul>
Pentamestre o maggiore dettaglio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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).</li> <li>• Acquisire coscienza di sé, interpretare i propri bisogni motori, dare risposte personali, ma adeguate e funzionali all'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva).</li> <li>• 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.</li> <li>• 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper eseguire esercitazioni funzionali al rilassamento;</li> <li>• Saper fare collegamenti interdisciplinari relativamente ai prerequisiti culturali;</li> <li>• Saper eseguire le principali tecniche di "difesa personale" e/o i "fondamentali" degli "sport di combattimento" studiati;</li> <li>• Saper usare le nuove tecnologie per fare ricerche e organizzare verifiche e mappe concettuali;</li> <li>• Saper organizzare e "criticare" le esercitazioni proposte durante una lezione di scienze Motorie in termini di cause/effetti.</li> <li>• Saper effettuare con buona approssimazione i gesti tecnici del tennis(dritto, rovescio e servizio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli accorgimenti/regole per mantenere migliorare il proprio stato di "salute/benessere" psicofisico;</li> <li>• Conoscere alcuni dei principi dell'allenamento;</li> <li>• Conoscere i principi fisiologici e le più conosciute metodologie di allenamento finalizzate allo sviluppo di alcune capacità condizionali (velocità, forza)</li> <li>• Conoscere i principi della programmazione e della pianificazione a lungo termine dell'allenamento sportivo</li> <li>• Conoscere le principali teorie relative all'allenamento giovanile e a quello di alto livello;</li> <li>• Conoscere i principali metodi di controllo dell'allenamento sportivo;</li> <li>• Conoscere le principali cause ed effetti degli integratori e del doping;</li> <li>• Conoscere la meccanica articolare e i principi biomeccanici che regolano i movimenti de gesti sportivi.</li> </ul>