

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[^])

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre o maggiore dettaglio	<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; • svolgere attività di forza e mobilità articolare; • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • essere in grado di controllare il proprio 	<p>Teoria (classe 1[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport e fair play • Assi e piani • Nomenclatura dei movimenti ginnastici • Capacità coordinative • Sistema scheletrico e articolare • Paramorfismi e dismorfismi

		<p>corpo in condizione di equilibrio precario;</p> <ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di controllare l'equilibrio di piccoli attrezzi con le mani (bacchette e simili); • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità condizionali: forza, velocità e mobilità articolare o flessibilità • Sistema muscolare: struttura e composizione; • nomenclatura dei muscoli principali • Sport praticati nel corso dell'anno <p>Obiettivi:</p> <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 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; • 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 gli apparati scheletrico e articolare;
--	--	---	--

Pentamestre	<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 percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva) 	<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; • 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 (Discipline Sportive) . 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere le essenziali caratteristiche dei processi fisiologici legati alla mobilità articolare, alla forza e alla velocità (capacità condizionali); • conoscere il fenomeno del "bullismo"; • conoscere le tecniche e le regole della pallavolo e del basket; • 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); • conoscere la simbologia presente sulle carte da orienteering (Discipline Sportive); • 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 (se pur approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali; • conoscere la nomenclatura dei principali muscoli del corpo umano; • conoscere le differenze tra le diverse tipologie di muscoli e i regimi di contrazione del muscolo scheletrico; • conoscere i paramorfismi più comuni e le cause che ne favoriscono l'insorgenza; • conoscere le origini (anche dell'impulso nervoso) della contrazione muscolare; • conoscere gli elementi più semplici di biomeccanica applicati alle sequenze
-------------	---	---	---

			cinetiche dei gesti sportivi studiati.(Discipline Sportive).
1° BIENNIO (classe 2^)			
Trimestre o maggiore dettaglio	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
	<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; • svolgere attività di forza e mobilità articolare; • essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati; • 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 eseguire, a basse intensità, varie tipologie di andature, salti/balzi; • essere in grado di controllare il proprio corpo durante le capovolte avanti e indietro; • saper padroneggiare l'utilizzo dei pattini nell'esecuzione di percorsi misti 	<p>Teoria (classe 2^)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità coordinative speciali • Sistema muscolare: proprietà, composizione, tipi di fibre muscolari, tipi di contrazioni muscolari • Nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti inferiori) • Traumatologia muscolare: stiramento, strappo, contrattura e crampo • Capacità condizionali: forza e velocità con riferimento ai principali metodi di allenamento • Sport e attività praticate nel corso dell'anno <p>Obiettivi</p> <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 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; • conoscere le più comuni norme di igiene personale,

			<p>prima, durante e dopo lo svolgimento di un'attività motoria;</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere la terminologia di base relativa alla materia; • conoscere le principali metodiche per intervenire sulla mobilità articolare; • conoscere il sistema muscolare: struttura, composizione, tipi di contrazioni muscolari;
Pentamestre	<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 percezione sensoriale e sulle dimensioni spazio temporali, sul proprio mondo affettivo-emozionale e sulle conoscenze, confrontandosi con l'ambiente relazionale (competenza meta cognitiva) 	<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; • 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; 	<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 le tecniche del pattinaggio; • 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); • conoscere la simbologia presente sulle carte da orienteering (Discipline Sportive); • 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 (se pur

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (Discipline Sportive) . 	<p>approssimativa) del livello raggiunto dalle abilità motorie personali;</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscere la nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti inferiori); • 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; • conoscere gli elementi più semplici di biomeccanica applicati alle sequenze cinetiche dei gesti sportivi studiati.(Discipline Sportive).
--	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			
2° BIENNIO (CLASSI 3^)			
	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre o maggiore dettaglio	<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 	<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; 	<p>Teoria (classe 3^)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenamento sportivo: definizione, principi, caratteristiche del carico allenante e supercompensazione • Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza • Nomenclatura muscoli principali e relativa azione(arti superiori e tronco) • Apparato cardiocircolatorio: il cuore e circolazione sanguigna • Primo soccorso: emergenze

	<p>come efficace strumento di benessere psicofisico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici. 	<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 • 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; • essere in grado di eseguire con buona approssimazione la tecnica dello stile libero, del dorso e della rana(nuoto). 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di una corretta alimentazione • Sport e attività praticate 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 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 le procedure per effettuare il massaggio cardiaco; • conoscere cause e conseguenze di una non corretta statica posturale (rifer. alle "conoscenze" relative al 1° biennio); • conoscere gli interventi muscolari delle principali azioni motorie; • conoscere l'anatomia dell'apparato cardiocircolatorio; • conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle conoscenze relative al 1° biennio).
--	--	--	---

Pentamestre o maggiore dettaglio	<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 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; 	<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); • 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; • 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; • conoscere la terminologia relativa alla materia ; • conoscere le capacità condizionali • conoscere le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento quinto punto delle "conoscenze" relative al 1° biennio); • Conoscere i fondamenti della traumatologia ossea, articolare e muscolare;
----------------------------------	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> comprendere alcune delle conoscenze teoriche relative al movimento umano per trasferirle e applicarle allo stesso in termini pratici. 	<ul style="list-style-type: none"> essere in grado di eseguire sequenze ritmiche anche complesse; 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"> Conoscere le principali metodiche dell'allenamento sportivo;
---	--	--

2° BIENNIO (classe 4[^])

Trimestre o maggiore dettaglio	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 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>Teoria(classe 4[^])</p> <ul style="list-style-type: none"> Capacità condizionali: forza e resistenza e relative metodiche di allenamento Energia muscolare: ATP L'importanza di una corretta postura Benefici attività fisica sui vari sistemi e apparati Traumatologia: muscolare, articolare e ossea Percorso del cibo Sport e attività praticate 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 caratteristiche delle attività che implicano azioni efficaci in situazioni complesse (qualità coordinative);

		<ul style="list-style-type: none"> • essere in grado di vogare in sincronia con i compagni (canottaggio); • essere in grado di eseguire con buona approssimazione la tecnica della vogata 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> gli attrezzi da utilizzare e <u>riposti</u> dopo utilizzati; • conoscere i traumi ossei, articolari e muscolari più comuni;
			<ul style="list-style-type: none"> • 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 le principali esercitazioni per ottenere miglioramenti delle qualità condizionali (riferimento alle "conoscenze" relative al 1° biennio).
Pentamestre o maggiore dettaglio	<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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscere le differenze tra le esercitazioni imparando a finalizzarle per intervenire sulle diverse capacità condizionali; • 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; • consolidare la consapevolezza del proprio io corporeo per costruire una coscienza dinamica del

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

CLASSE 5^A LISS

	Competenze disciplinari	Abilità	Conoscenze
Trimestre o maggiore dettaglio	<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 di sollevamento dei carichi della pesistica e delle attività: calisthenics e functional training. • Saper eseguire le principali tecniche di sollevamento della pesistica 	<p>Teoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenamento sportivo: definizione, principi, caratteristiche del carico allenante e supercompensazione. • Capacità condizionali: forza, resistenza e velocità • Principali metodi di allenamento per migliorare la performance sportiva • Sistema muscolare • Benefici attività fisica sui vari sistemi e apparati • Primo soccorso: emergenze e urgenze • Paramorfismi e dismorfismi • Elementi di un'alimentazione sana • 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 discipline dell'atletica Leggera; • Conoscere le regole, i fondamentali individuali e di squadra del calcio a cinque; • 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 gli essenziali comportamenti da adottare in caso d'infortunio;

			<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali cause ascendenti e discendenti dei paramorfismi;
Pentamestre o maggiore dettaglio	<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 eseguire le principali tecniche di "difesa personale" e/o i "fondamentali" degli "sport di combattimento" studiati; • 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. • Saper effettuare con buona approssimazione i gesti tecnici del tennis(dritto, rovescio e servizio) 	<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) • Conoscere i principi della programmazione e della pianificazione a lungo termine dell'allenamento sportivo • Conoscere le principali teorie relative all'allenamento giovanile e a quello di alto livello; • Conoscere i principali metodi di controllo dell'allenamento sportivo; • Conoscere le principali cause ed effetti degli integratori e del doping; • Conoscere la meccanica articolare e i principi biomeccanici che regolano i movimenti de gesti sportivi.