

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMO BIENNIO - PRIMO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none">- Partecipare attivamente e costantemente allo svolgimento dell'attività didattica, rispettando le regole di comportamento, di sicurezza e di fair-play.- Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti e le attrezzature specifiche della disciplina	<ul style="list-style-type: none">- Rielaborare schemi motori- Acquisire informazioni su tabelle riferite a test motori di base- Acquisire le abilità di base riferite alle attività e agli sport praticati.	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, i movimenti di base, la terminologia specifica della disciplina- Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive orientate al mantenimento del benessere e della salute a lungo termine.- Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi	1° Quadrimestre
<ul style="list-style-type: none">- Esercitare la pratica motoria e sportiva- Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti- Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità	<ul style="list-style-type: none">- Acquisire le regole degli sport praticati- Organizzare delle informazioni al fine di produrre sequenze o progetti motori individuali e collettivi- Riconoscere il linguaggio arbitrale degli sport praticati- Interagire all'interno del gruppo favorendo l'inclusione e l'integrazione.	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali- Conoscere alcune tipologie di sport secondo le più recenti classificazioni.- Conoscere alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale- Conoscere le nozioni di base sulla corretta alimentazione.	2° Quadrimestre

PRIMO BIENNIO – SECONDO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente e costruttivamente allo svolgimento dell'attività didattica rispettando le regole di comportamento, di sicurezza e di fair-play. - Utilizzare le diverse abilità motorie in differenti contesti (fare emergere le proprie potenzialità) - Esercitare in modo efficace la pratica motoria e sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare schemi motori rielaborati - Applicare e fare applicare le regole degli sport praticati - Riconoscere ed applicare i principi delle leve scheletriche. 	<ul style="list-style-type: none"> - I movimenti fondamentali - Alcune nozioni di anatomia funzionale - Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport - Terminologia, tecnica, tattica e regolamento di alcuni giochi sportivi - Gli elementi di base di alcune tecniche espressive 	<p>1° Quadrimestre</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva - Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi - Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizzare schemi motori complessi - Collaborare nelle funzioni di arbitraggio e giuria - Applicare i principi di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro - Manifestare emozioni e stati d'animo 	<ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali sulla tutela della salute, sulla sicurezza e prevenzione degli infortuni nella vita quotidiana e nello sport. - Conoscere le qualità motorie e le capacità condizionali - Le nozioni della corretta alimentazione 	<p>2° Quadrimestre</p>

SECONDO BIENNIO – TERZO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare le diverse abilità motorie e adattarle alla variabilità delle condizioni - Individuare ed applicare alcune metodologie di allenamento - Realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliare le capacità coordinative e condizionali - Svolgere attività di diversa durata ed intensità e saper riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano - Percepire e variare il ritmo delle azioni - Riconoscere ed applicare correttamente tabelle riferite a test motori di base. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcune categorie di esercizi - Le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) - Le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia di alcuni organi e apparati - Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse. - Teoria, tecnica e tattica di alcuni sport anche integrati. 	1° Quadrimestre
<ul style="list-style-type: none"> - Praticare in modo efficace l'attività motoria e sportiva - Riconoscere il valore dell'espressività del movimento - Assumere comportamenti attivi rispetto ad una corretta alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Ideare e realizzare sequenze ritmiche - Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente che ci circonda - Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio - Utilizzare strumenti multimediali 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la terminologia dei giochi sportivi, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. - La procedura per la sicurezza e il primo soccorso - Norme fondamentali in relazione agli infortuni e alle attività di prevenzione - Approfondire le informazioni della corretta alimentazione 	2° Quadrimestre

SECONDO BIENNIO – QUARTO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare metodologie di allenamento e verificare la qualità della prestazione attraverso appositi test motori 	<ul style="list-style-type: none"> - Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti - Organizzare attività/percorsi motori sportivi individuali e in gruppo anche nel rispetto dell'ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Strumenti, criteri e metodi di valutazione nell'allenamento e nella prestazione - Le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia di organi e apparati - Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento 	<p>1° Quadrimestre</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le diverse abilità motorie e adattare alle variabilità delle condizioni (allenamento, gara sportiva) - Vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività quale manifestazione dell'identità personale - Partecipare attivamente anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e alla organizzazione dell'attività sportiva scolastica 	<ul style="list-style-type: none"> - Sperimentare tecniche espressive/comunicative complesse in sincronia con uno o più compagni - Praticare lo sport ricoprendo diversi ruoli all'interno dei giochi sportivi - Assumere comportamenti attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere 	<ul style="list-style-type: none"> - Categorie di esercizi riferite a differenti abilità motorie - Alimentazione e dispendio energetico. - I danni di una alimentazione scorretta - Le problematiche legate alla sedentarietà - Gli aspetti organizzativi dell'attività sportiva scolastica 	<p>2° Quadrimestre</p>

QUINTO ANNO

Competenze	Abilità	Conoscenze	Tempi
<ul style="list-style-type: none"> - Progettare e periodizzare l'allenamento - Verificare l'incremento delle capacità di prestazione - Utilizzare mezzi informatici e multimediali per elaborare dati relativi all'attività sportiva motoria - Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuare ed eliminare errori e comportamenti che compromettono il gesto motorio - Realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive - Utilizzare test appropriati per la rilevazione dei risultati - Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo - Conoscere gli effetti positivi generati da percorsi di preparazione fisica specifica - La comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali - I principi scientifici dell'alimentazione nello sport - Nozioni fondamentali relative al movimento consapevole 	<p>1° Quadrimestre</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere funzioni tecnico organizzative di eventi sportivi in ambito scolastico - Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale - Adottare stili comportamentali improntati al fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale - Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente - Assumere corretti stili di vita e comportamenti positivi nei confronti della propria salute 	<ul style="list-style-type: none"> - Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute - Gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite - Conoscere i giochi sportivi (terminologia, regolamento, fair play, modelli organizzativi) - Gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona - Nozioni fondamentali di storia dell'Educazione Fisica, dello sport e dei Giochi Olimpici. 	<p>2° Quadrimestre</p>