

## CURRICULO ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO

### BIENNIO

#### Scienze motorie e sportive

#### INDIRIZZO: IPSEOA

Competenze in uscita individuate dal Dipartimento relative al biennio AREA GENERALE:

CG 1  
CG 2  
CG 3  
CG 4  
CG 6  
CG 7  
CG 8  
CG 9  
CG 11  
CG 12

Competenze in uscita del profilo di indirizzo

C3

Competenze chiave di cittadinanza trasversale

CE 1  
CE 3  
CE 4

Ann o	Uda	Insegname nto	Compiti di realità e prodotti	Competenze	Saperi essenziali	Durata e periodo	Peso nella valutazio ne
1	1  Salute, benessere , sicurezza e prevenzio ne a scuola	Scienze motorie e sportive	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamen ti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita; utilizza responsabilme nte mezzi e strumenti idonei a praticare l’attività	Rispettare le regole di comportame nto in palestra e il regolamento d’istituto; rispettare il materiale scolastico; prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni; a pplica le principali norme di sicurezza,	Saper: applicare i principi fondamentali della sicurezza in palestra; applicare i comportame nti base per la gestione di emergenze e di pericolo; collaborare durante le prove simulate di evacuazione; mantenere	settemb re, ottobre	20

			<p>motoria; effettua la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività.</p>	<p>adotta il tipo di abbigliamento idoneo da utilizzare durante l'attività motoria.</p>	<p>in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili; sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti; mantenere un comportamento equilibrato dal punto di vista fisico ed emotivo.</p>		
1	<p>2</p> <p>La percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative</p>		<p>Conoscere sé stessi e il proprio corpo in relazione alle attività motorie proposte; analizzare gli schemi motori di base già interiorizzati e ampliare il proprio bagaglio motorio conoscendone di nuovi.</p>	<p>Conoscere: la terminologia specifica di base della disciplina; la finalità degli esercizi svolti; le nozioni relative all'apparato locomotore: apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi; riconoscere le difficoltà e accettare le indicazioni dell'insegnante.</p>	<p>Saper prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace; eseguire movimenti con la massima escursione possibile; vincere e opporsi a resistenze esterne al proprio peso; compiere azioni nel minimo tempo possibile; assumere posture corrette; gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato;</p>	<p>novembre dicembre, gennaio</p>	30

					organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo; saper lavorare in gruppo.		
1	3  Gli sport di squadra, individuali e in ambiente naturale, le regole ed il fair play		Partecipare attivamente alle attività sportive individuali e di squadra collaborando con i compagni, rispettando le regole di gioco e l'arbitro nelle sue valutazioni; favorire l'inserimento dei compagni fragili all'interno del contesto gruppo o della squadra; arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti.	Conoscere: i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati; la terminologia e le regole principali degli sport praticati; i gesti arbitrari dello sport praticato; le caratteristiche e principali delle attività motorie svolte; semplici principi tattici degli sport praticati; il fair play ed alcune attività sportive in ambiente naturale.	Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport; praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, sportivi e di movimento; applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrari degli sport praticati; identificare i e informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.	febbraio Marzo, aprile,	30
1	4  Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale.	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche; le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.	Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta; conoscere le norme per svolgere in sicurezza le attività in ambiente naturale; ad	maggio, giugno	20

					eguar abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo.		
<b>Ann o</b>	<b>Uda</b>	<b>insegname nto</b>	<b>Compiti di realità e prodotti</b>	<b>Competenze</b>	<b>Saperi essenziali</b>	<b>Durata e periodo</b>	<b>Peso nella valutazio ne</b>
2	1  Salute, benessere , sicurezza e prevenzio ne a scuola	Scienze motorie e sportive	Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamen ti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita; utilizza responsabilme nte mezzi e strumenti idonei a praticare l’attività motoria; effettua la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività; illustra gli elementi di una corretta postura nell’esecuzion e di esercizi a carico naturale.	Rispettare le regole di comportame nto in palestra e il regolamento d’istituto; rispettare il materiale scolastico; prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni; a pplica le principali norme di sicurezza, adotta il tipo di abbigliamento o idoneo da utilizzare durante l’attività motoria; conosce la finalità delle esercitazioni svolte relativament e alle varie fasi della lezione; segue una sana e corretta	Saper: applicare i principi fondamentali della sicurezza in palestra; applicare i comportame nti base per la gestione di emergenze e di pericolo; collaborare durante le prove simulate di evacuazione; mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportame nti responsabili; sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti; mantenere un comportame nto equilibrato dal punto di	settemb re, ottobre	20

				alimentazione.	vista fisico ed emotivo.		
2	2  La percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative		Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità condizionali e coordinative; conoscere sé stessi e il proprio corpo in relazione alle attività motorie proposte; analizzare gli schemi motori di base già interiorizzati e ampliare il proprio bagaglio motorio conoscendone di nuovi.	Conoscere: la terminologia specifica di base della disciplina; la finalità degli esercizi svolti; le nozioni relative all'apparato locomotore: apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi; riconoscere le difficoltà e accettare le indicazioni dell'insegnante.	Saper prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace; eseguire movimenti con la massima escursione possibile; vincere e opporsi a resistenze esterne al proprio peso; compiere azioni nel minimo tempo possibile; sapersi valutare e confrontare; assumere posture corrette; sperimentare e risposte motorie adeguate alle richieste; gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato; organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo; saper lavorare in gruppo.	novembre, dicembre, gennaio	30
2	3		Partecipare	Conoscere: i	Eeguire e	febbraio	

	<p>Gli sport di squadra, individuali e in ambiente naturale, le regole ed il fair play</p>		<p>attivamente alle attività sportive individuali e di squadra collaborando con i compagni, rispettando le regole di gioco e l'arbitro nelle sue valutazioni; favorire l'inserimento dei compagni fragili all'interno del contesto gruppo o della squadra; identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte; arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti.</p>	<p>fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati; La terminologia e le regole principali degli sport praticati; i gesti arbitrari dello sport praticato; le caratteristiche e principali delle attività motorie svolte; semplici principi tattici degli sport praticati; il fair play ed alcune attività sportive in ambiente naturale.</p>	<p>controllare i fondamentali individuali di base degli sport; praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, sportivi e di movimento; applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrari degli sport praticati; identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.</p>	<p>, marzo, aprile</p>	<p>30</p>
2	<p>4</p> <p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>		<p>Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale.</p>	<p>Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche; le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.</p>	<p>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta; utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti e discipline per finalità naturalistiche</p>	<p>maggio, giugno</p>	<p>20</p>

					e e sportive; conoscere le norme per svolgere in sicurezza le attività in ambiente naturale; ad eguar abbigliament o e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo.		
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--