

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "P. LEVI" di SAREZZO
CURRICOLO DI ISTITUTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1°biennio	SETTORE: LICEO scientifico potenziamento sportivo	INDIRIZZO: SCIENTIFICO POTENZIAMENTO SPORTIVO	ANNO DI RIFERIMENTO: 2022
COMPETENZA CHIAVE EUROPEE	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all' espressività corporea		
Fonti di legittimazione	D.P.R. N. 52 del 5 marzo 2013: Regolamento di organizzazione dei percorsi della sezione ad indirizzo sportivo del sistema dei licei, a norma dell'articolo 3, comma 2, del decreto del Presidente della Repubblica 15 marzo 2010, n. 89.		
COMPETENZE	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Saper adeguare e controllare il movimento nello spazio libero e in rapporto agli attrezzi, nel rispetto dello sviluppo fisiologico.</p> <p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali. Conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della salute e della sicurezza.</p> <p>Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale. Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>		

<p>ABILITÀ</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci nelle diverse situazioni. Migliorare il potenziamento fisiologico e la funzionalità degli apparati. Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori sportivi. Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle comunicazioni non verbali. Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali. Valutare punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p> <p>Osservare i principi della prevenzione e sicurezza nella pratica sportiva. Acquisire un approccio responsabile verso il comune patrimonio ambientale, per la sua tutela.</p>
<p>CONOSCENZE</p>	<p>Conoscere il proprio corpo, le potenzialità del movimento, la funzionalità del corpo e le corrette posture.</p> <p>Conoscere le capacità motorie coordinative che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva e lo spirito del fair play.</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport. Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e le regole di base del primo soccorso.</p> <p>Conoscere e prevenire le dipendenze da droga, fumo, alcool e uso del doping nello sport. Conoscere l'anatomia e la fisiologia dei principali apparati del corpo umano.</p> <p>Conoscere i principi di una sana alimentazione e prevenire i principali disturbi della condotta alimentare.</p>

COMPETENZA CHIAVE EUROPEE	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all' espressività corporea
Fonti di legittimazione	Raccomandazione del Consiglio Europeo del 22/05/2018; Direttiva 4 del 16/01/2012; DPR 88 del 2010; DPR 176 del 20/08/2012
COMPETENZE SPECIFICHE:	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.</p> <p>Saper adeguare e controllare il movimento nello spazio libero e in rapporto agli attrezzi, nel rispetto dello sviluppo fisiologico. Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.</p> <p>Conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.</p>
EVIDENZE:	<p>Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>Controllare gli schemi motori, sviluppare coordinazione ed equilibrio, allenare le capacità condizionali e coordinative di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.</p> <p>Nel gioco motorio e sportivo rispettare le regole e collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo riconoscendo qualità e limiti propri ed altrui per raggiungere uno scopo condiviso.</p>
SAPERI ESSENZIALI:	Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri.

COMPITI:

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, nella strada e nel tempo libero.

Schemi motori (correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare, tirare, lanciare, arrampicare). Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive. Capacità coordinative. Capacità condizionali.

Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano. Alimentazione e fabbisogno energetico, patologie legate alla malnutrizione e disturbi alimentari.

Classificazione ed effetti delle sostanze dopanti e delle sostanze dannose per l'organismo. Nozioni di prevenzione infortuni e primo soccorso.

Biennio

Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato. Vincere resistenze a carico naturale.

Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.

Avere un controllo segmentario del proprio corpo.

Individuare le funzioni e le relazioni dell'apparato locomotore.

Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra e uno individuale nel rispetto del fair play.

Saper effettuare i gesti motori in sicurezza assumendo comportamenti responsabili nella tutela di sé e degli altri e prevenire i comportamenti scorretti a scuola, a casa e sulla strada che potrebbero nuocere alla propria e altrui incolumità.

Conoscere le norme principali di una corretta alimentazione.

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "P.
LEVI" di SAREZZO
CURRICOLO DI ISTITUTO**

DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE		
TIPO DI VERIFICA	INDICATORI DI VALUTAZIONE APPRENDIMENTO STUDENTE	GIUDIZIO/VOTO CORRISPONDENTI
PROVA SCRITTA	Non è prevista.	
PROVA ORALE	Conoscenza dei contenuti: l'informazione è nulla	1 - 2
	Uso del linguaggio specifico: inesistente	
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo errato e/o piuttosto parziale.	3 - 4
	Uso del linguaggio specifico: molto scarso	
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo lacunoso e/o impreciso	5
	Uso del linguaggio specifico: mediocre	
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo sufficiente	6
	Uso del linguaggio specifico: sufficiente	
PROVA ORALE	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti pur con qualche imprecisione	7
	Uso del linguaggio specifico: discreto	
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti proposti in modo abbastanza approfondito	8
	Uso del linguaggio specifico: buono	

	<p>Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo esauriente e approfondito</p> <p>Uso del linguaggio specifico: ottimo</p>	9 - 10
PROVA PRATICA	<p>Conoscenze: ha schemi motori di base elementari.</p> <p>Competenze: non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici.</p> <p>Abilità: non è provvisto di abilità motorie.</p> <p>Interesse: ha rifiuto verso la materia.</p>	1 - 2
	<p>Conoscenze: rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base.</p> <p>Competenze: non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie e a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi.</p> <p>Abilità: è provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere regole.</p> <p>Interesse: è del tutto disinteressato</p>	3 - 4
	<p>Conoscenze: si esprime a livello motorio in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico-sportivo.</p> <p>Competenze: non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema di azione.</p>	5

	<p>Abilità: progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche.</p> <p>Interesse: dimostra un interesse parziale.</p>	
	<p>Conoscenze: memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive, anche se in maniera superficiale.</p> <p>Competenze: sequenze.</p> <p>Abilità: coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo.</p> <p>Interesse: è sufficientemente interessato.</p>	6
	<p>Conoscenze: sa spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie. Ha appreso la terminologia tecnico-sportiva.</p> <p>Competenze: sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano, assumendo più ruoli e affrontando in maniera corretta nuovi impegni.</p> <p>Abilità: sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche. Ha acquisito buone capacità coordinative ed espressive.</p> <p>Interesse: si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione.</p>	7 - 8

	<p>Conoscenze: sa in maniera approfondita ed autonoma memorizzare selezionare ed utilizzare con corretto linguaggio tecnico – sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie.</p> <p>Competenze: applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative.</p> <p>Abilità: conduce con padronanza sia l’elaborazione concettuale che l’esperienza motoria progettando in modo autonomo e rapido le soluzioni tecnico-tattiche più adatte alla situazione.</p> <p>Interesse: si dimostra particolarmente interessato e apporta contributi personali alla lezione.</p>	9 - 10
--	--	--------