

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

DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE TRIENNIO	SETTORE: LICEO	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 SPECIFICHE	<p>Al termine degli studi, Lo studente ha acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva, come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale.</p> <p>Lo studente è in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche, in gruppi spontanei di coetanei.</p> <p>Lo studente sa applicare i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo di posturologia, e riconosce i danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione.</p>		

Lo studente ha acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione.

Lo studente è in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio di diverse discipline per le quali ha conseguito il brevetto CONI

Lo studente ha conseguito il brevetto di salvataggio con la FIN

Lo studente è in grado di organizzare tornei, gare e competizioni scolastiche e non solo, in diversi contesti ambientali avendo anche sperimentato con il PCTO esperienze formative con professionisti del settore

Lo studente è in grado di costruire una tabella di allenamento specifica

Lo studente sa pianificare la gestione di un'organizzazione sportiva nello specifico di una ASD contestualizzandola nel proprio territorio

Lo studente è in grado

	<p>di condurre una lezione di Pilates Matwork, di fitness relativa al functional training e alla tonificazione con l'uso dello step ed ha acquisito il brevetto CONI di istruttore di Ginnastica per tutti</p>
ABILITÀ	<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 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>Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori sportivi.</p> <p>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>Gli studenti affrontano le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione.</p> <p>Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato.</p> <p>Hanno nozioni di prevenzione infortuni e primo soccorso con l'utilizzo del defibrillatore .</p> <p>Affinano la produzione dei gesti sportivi e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base</p> <p>Gli studenti conseguono il brevetto di salvataggio con la FIN e con le diverse federazioni Coni nell'ambito dell'arbitraggio e del Fitness</p> <p>.</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.</p> <p>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>

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.

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.

Conoscere i principi di una sana alimentazione e prevenire i principali disturbi della condotta alimentare.

Conoscono le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione.

Conoscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato facendo esperienze anche attraverso il PCTO

Padroneggiano i fondamentali tecnici e gli schemi di gioco delle diverse discipline proposte di squadra ed individuali.

--	--

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</p>

SAPERI ESSENZIALI:

altrui per raggiungere uno scopo condiviso.

Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri.

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.

COMPITI:

Triennio

Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.

Vincere resistenze a carico aggiunto.

Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile. Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.

Praticare alcuni sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.

Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati e fondamenti di teoria e metodologia dell'allenamento.

Conoscere i principi fondamentali per l'intervento di Primo Soccorso e prevenzione infortuni.

Arbitrare e partecipare a giochi sportivi verso cui si dimostri di avere competenze tecnico tattiche nel rispetto del fair play.

Saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.

Impegnarsi in attività ludico-sportivo in contesti diversi, non solo in palestra e sui campi da gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e acquisire un approccio responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.

**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 Uso del linguaggio specifico: inesistente	1 - 2
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo errato e/o piuttosto parziale. Uso del linguaggio specifico: molto scarso	3 - 4
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo lacunoso e/o impreciso Uso del linguaggio specifico: mediocre	5
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo sufficiente Uso del linguaggio specifico: sufficiente	6
	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 Uso del linguaggio specifico: buono	8
	Conoscenza dei contenuti: conosce i contenuti in modo esauriente e approfondito Uso del linguaggio specifico: ottimo	9 - 10
PROVA PRATICA	Conoscenze: ha schemi motori di base elementari. Competenze: non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici. Abilità: non è provvisto di abilità motorie. Interesse: ha rifiuto verso la materia.	1 - 2
	Conoscenze: rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base. 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. Abilità: è provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere	3 - 4

	<p>regole.</p> <p>Interesse: è del tutto disinteressato</p>	
	<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> <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>	5
	<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>	7 - 8

	<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>	
	<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