

PROFILO GENERALE COMPETENZE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Per tutti gli indirizzi.

PRIMO BIENNIO

Conoscenza del corpo - coordinazione

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper eseguire risposte motorie adeguate in situazioni semplici riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche (ad es. il riscaldamento e il defaticamento muscolare)	Conoscere la terminologia specifica Conoscere in generale l'anatomia del sistema scheletrico e muscolare	Saper eseguire in modo corretto i vari esercizi Saper organizzare un riscaldamento adeguato e un circuito allenante	Esercizi a corpo libero con piccoli (palle funi cerchi bacchette) e grandi attrezzi (spalliera quadro funi pertiche trave asse volteggio parallele) Circuiti allenanti
Saper distinguere le capacità condizionali e utilizzare il metodo di allenamento adeguato	Conoscere i meccanismi energetici	Saper eseguire , misurare e valutare i test motori	Test motori Esercizi mirati
Elaborare strategie operative per risolvere compiti motori da semplici a complessi	Conoscere e saper distinguere le capacità coordinative	Saper controllare e regolare il movimento in diverse situazioni Saper individuare semplici problemi da risolvere	Test motori Percorsi con attrezzi Arrampicata sportiva preacrobatica

Gioco e sport

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Praticare giochi e attività sportive applicandone la tecnica specifica e rispettando le regole di gioco	Conoscere i regolamenti di gioco e delle attività sportive Conoscere la tecnica dei fondamentali individuali Conoscere la terminologia e la gestualità arbitrale	Saper applicare i fondamentali in un contesto di gioco e riuscire a spostarsi nel terreno di gioco in funzione del proprio ruolo. Saper verificare il livello di esecuzione dei fondamentali individuali.	Giochi sportivi codificati e non (palla tutto-prigioniera-base, pallavolo ,basket,pallamano,calcio5, badminton,frisbee, tennis) Atletica leggera Ginnastica ritmica femm.
Partecipare in forma propositiva con autocontrollo e rispetto per l'altro (compagni e insegnante) Saper gestire lealmente la competizione mettendo in atto comportamenti corretti	Conoscere o ideare delle efficaci disposizioni tattiche	Applicare i regolamenti , scegliere e accettare i compagni di squadra Praticare il fair play	Esercizi individuali a coppie e a gruppo Fasi di gioco semplificate o complete Tornei

Sicurezza e ambiente

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper applicare le basilari norme igieniche e di sicurezza nel rispetto della persona e dell'ambiente di lavoro	conoscere le regole della palestra : uso corretto spazi e attrezzatura , norme igieniche .	Svolgere l'attività pratica con abbigliamento adeguato Utilizzare l'attrezzatura in modo consono e non pericoloso per gli altri	
Conoscere e praticare alcune attività sportive in ambiente naturale utilizzando attrezzature e abbigliamento adeguato	Saper leggere una carta topografica; sapere le nozioni base della tecnica orientistica	Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettandolo	Orienteering Trekking Montainbike Sport invernali

SECONDO BIENNIO

Conoscenza del corpo - coordinazione

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper eseguire risposte motorie adeguate in situazioni complesse , valorizzando le proprie capacità e controllando le variazioni fisiologiche	Conoscere la terminologia specifica Conoscere in generale la fisiologia del sistema cardiaco e respiratorio	Saper svolgere attività di durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche Saper proporre autonomamente un riscaldamento adeguato e un circuito allenante	Esercizi ginnici incrociati Circuiti allenanti utilizzando tutti gli attrezzi disponibili in palestra in modo proprio o con creatività
Saper valutare le capacità condizionali e utilizzare il metodo di allenamento adeguato	Conoscere i meccanismi energetici Definizione, fattori e metodiche di allenamento di forza , velocità, resistenza, mobilità.	Saper eseguire , misurare e valutare i test motori Saper scegliere esercizi specifici per il miglioramento delle capacità condizionali	Test motori , esercizi a corpo libero e con attrezzi , esercizi a coppie in gruppo. Ginnastica aerobica corsa nelle varie forme nordic walking
Elaborare strategie operative per risolvere compiti motori da semplici a complessi anche in diversi ambienti (piscina - ambiente naturale)	Conoscere il concetto di spazio, tempo, ritmo , equilibrio nelle sue forme	Saper controllare e regolare il movimento in diverse situazioni per realizzare schemi motori complessi	Percorsi con attrezzi Arrampicata sportiva Nuoto , Atletica Leggera

Gioco e sport

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Praticare attività sportive individuali e di squadra applicando tecniche specifiche e strategie tattiche personalizzate	Conoscere i regolamenti e l'attrezzatura adatta all'attività praticata Conoscere la terminologia e la gestualità arbitrale	Saper cooperare nel gruppo utilizzando e valorizzando le diverse attitudini nei diversi ruoli Applicare strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi e nelle attività individuali	Giochi sportivi codificati : pallavolo- basket pallamano-calcio5 badminton- frisbee tennis-pallamano Atletica leggera
Saper organizzare tornei sportivi o manifestazioni sportive di istituto	Conoscere le modalità e i regolamenti	Saper disporre e utilizzare gli spazi di gara ,saper distribuire incarichi e ruoli e saper affrontare eventuali problematiche e imprevisti	Tornei studenteschi Gare di istituto di atletica leggera, corsa campestre, orienteering....

Salute e benessere

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita (movimento-postura-alimentazione)	Nozioni fondamentali di benessere e salute dinamica	Riconoscere e mantenere corrette posture Seguire una alimentazione equilibrata adatta alle proprie esigenze anche sportive	Es di educazione posturale ,di prevenzione e di aiuto in casi di lombalgia Principi nutritivi e energetici degli alimenti
Approfondire la consapevolezza di sé attraverso tecniche di respirazione, esercizi guidati,meditazione	Conoscere le fasi e le modalità di respirazione e i loro effetti sulla componente emotiva	Saper controllare il movimento in relazione alla respirazione	Es respiratori es. posturali, posizioni e pratiche di yoga trattamenti di shiatsu

Sicurezza e ambiente

Saper prevenire le situazioni di rischio e saper reagire in caso di emergenza	Conoscere la procedura per la sicurezza e il primo soccorso BLS	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle varie attività Applicare la procedura BLS	Assistenza ai compagni Corretto uso attrezzatura in sicurezza Prove di rianimazione con manichino
Saper ambientarsi e apprezzare l'ambiente naturale e di montagna tipico del nostro territorio	Conoscere rischi e pericoli dell'ambiente montano	Saper utilizzare le conoscenze acquisite e essere equipaggiati in modo funzionale	Uscite in ambiente naturale a piedi ,in bicicletta ,ciaspole ,sci

QUINTO ANNO

Movimento e corpo

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio e saper gestire il movimento utilizzando le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturale.	Gli effetti positivi del movimento e le metodiche di allenamento, strumentazioni e tecnologie per la pratica sportiva.	Saper scegliere in modo autonomo attività motorie e sportive adatte alle proprie esigenze e adottare comportamenti responsabili confronti dell'ambiente esterno	Combinazioni di esercizi ispirati alle diverse tecniche di fitness o preparazione atletica Uso della tecnologia e applicazioni in ambito sportivo

Gioco e sport

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper praticare attività ludiche e sportive nei vari ruoli e saperle organizzare anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche.	Approfondire conoscenze tecnico-tattiche, regolamenti e modelli organizzativi delle discipline sportive svolte Aspetti educativi e sociali dello sport e del gioco, il fair play	Trasferire autonomamente tecniche sportive in contesti diversi Svolgere ruoli di gestione e organizzazione di eventi sportivi in contesti scolastici Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta	Corso di nuoto Tennis badminton Giochi sportivi Partecipazione ad eventi sportivi

Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Riconoscere le differenze tra motricità funzionale ed espressiva per utilizzarla nella comunicazione non verbale	Aspetti della comunicazione non verbale	Saper riconoscere e interpretare i messaggi della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia della comunicazione	Analisi di postura espressione mimica Mutamenti funzioni fisiologiche

Salute e benessere

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper adottare stili di vita improntati al benessere psicofisico Saper intervenire in modo efficace in caso di primo soccorso applicando la procedura BLS/D	Conoscere gli effetti derivanti da pratica motoria e sedentarietà I principi alimentari il rapporto tra consumo energetico e allenamento Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali.	Saper riconoscere e apprezzare su se stessi gli effetti derivanti dalla pratica motoria Saper costruire la propria tabella alimentare giornaliera e quella più adatta agli sport praticati. Saper utilizzare la corretta respirazione ai fini della decontrazione muscolare e del rilassamento generale. - .	Es di educazione posturale, di rilassamento e decontrazione. Attività pratiche esemplificative dei contenuti teorici Esercitazione pratica di rianimazione con manichino

Ambiente naturale

COMPETENZA	CONOSCENZA	ABILITA'	CONTENUTI
Saper orientarsi nel territorio e coglierne gli aspetti educativi	Conoscere gli effetti positivi nella relazione uomo-natura	Sapersi organizzare nella scelta di mezzi percorsi attrezzatura	Uscite naturalistiche