

## SCIENZE MOTORIE Nuclei fondanti

<b>Scienze Motorie e Sportive</b>		
<b>Primo Biennio Scientifico- Tecnologico - Linguistico</b>		
Nuclei Fondanti Disciplina	Conoscenze e abilità PRIMO BIENNIO	Competenze attese Alla fine del primo biennio
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie, espressive e sportive</li> <li>▪ Lo sport, le regole e il fair play</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<b>CLASSI PRIME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Autonomia nello svolgimento dei compiti assegnati</li> <li>– Autonomia nella conduzione della progressione di riscaldamento</li> <li>– Conoscenza dei linguaggi tecnici specifici degli argomenti trattati</li> <li>– Conoscenza del sistema locomotore e delle sue funzioni fondamentali</li> <li>– Conoscenza e applicazione delle regole del Fair play</li> <li>– Acquisizione delle minime nozioni di primo soccorso.</li> <li>– Conoscenza delle tecniche globali nella esecuzione dei fondamentali individuali affrontati</li> <li>– Conoscenza dei ruoli fondamentali dei giochi sportivi trattati e dei regolamenti</li> <li>– Saper leggere, scrivere con linguaggio tecnico brevi sequenze di elementi</li> <li>– Aver consolidato egli schemi motori di base, incrementato le capacità fisiche condizionali e coordinative a livello individuale</li> <li>– Saper individuare ambienti e oggetti pericolosi e essere in grado di controllare e /o adeguare il proprio comportamento ai fini della sicurezza.</li> <li>– Aver interiorizzato e acquisito i comportamenti e le abitudini fondamentali per la tutela dell'ambiente</li> </ul>
	<p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ginnastica Educativa e Educazione al ritmo ( memoria e tecnica esecutiva)</li> <li>– Tecnica metodologia e linguaggio dell'Educazione Fisica 1</li> <li>– Ed. civica e sportiva. Il fair play e la carta dello sportivo</li> <li>– Conoscere e saper eseguire le tecniche di base delle discipline individuali trattate</li> <li>– Conoscere e saper eseguire le tecniche individuali delle discipline sportive di squadra trattate</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Struttura e funzionalità del corpo umano</li> <li>– Conoscere il Sistema scheletrico , articolare</li> <li>– Conoscere i fondamentali regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra studiate</li> <li>– Conoscere</li> <li>– Dismorfismi e paramorfismi</li> <li style="padding-left: 20px;">Aspetti tecnologici delle discipline studiate</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CLASSI SECONDE</b></p> <p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ginnastica Educativa e Educazione al ritmo 2</li> <li>– Tecnica metodologia dell'Educazione Fisica 2</li> <li>– Il controllo della postura (primo step)</li> <li>– Introduzione dell'Attrezzistica</li> <li>– Sviluppo delle tecniche individuali</li> <li>– nei giochi sportivi individuali e di squadra</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– le leve, il sistema muscolare, il lavoro muscolare, Il ciclo dell'energia</li> <li>– Norme igieniche, Alimentazione e sport</li> <li>– Regole di prevenzione e allertamento soccorso</li> <li>– Sicurezza in palestra e in piscina Sicurezza stradale</li> <li>– Sicurezza in acqua, in montagna, in escursione.</li> <li>– Gli sport in ambiente naturale</li> <li>– I regolamenti delle discipline trattate</li> </ul>	

## Scienze Motorie e Sportive

### Secondo biennio e Quinto anno Scientifico- Tecnologico - Linguistico

Nuclei Fondanti Disciplina	Conoscenze e abilità SECONDO BIENNIO	Conoscenze e abilità CLASSI QUINTE	Competenze attese a fine corso di studi
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie, espressive e sportive</li> <li>▪ Lo sport, le regole e il fair play</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Il controllo della postura (2 step).</li> <li>– Tecniche di arrampicata sportiva di base</li> <li>– Evoluzione della tecnica negli sport Sport individuali e di squadra</li> <li>– I test di misurazione della forza. L'allenamento alla forza. L'allenamento alla flessibilità.</li> <li>– Creatività, espressività e linguaggio del corpo</li> <li>– Tecniche respiratorie e tecniche di rilassamento.</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio in relazione all'esercizio fisico</li> <li>– Le capacità organico muscolari. La teoria dell'allenamento, il concetto di supercompensazione, i carichi di lavoro La resistenza, la velocità..</li> <li>– Acquisizione di semplici concetti tecnico-tattici nelle discipline sportive</li> <li>– Il pronto soccorso</li> <li>– Gli sport in ambiente naturale</li> <li>– Aspetti tecnico tattici delle discipline individuali e di squadra trattate ( teorico)</li> <li>– Storia dello sport. Eventi e personaggi relativi alle discipline trattate ( Programmazione individuale docenti)</li> </ul>	<p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Metodi di allenamento individuale.</li> <li>– Altri linguaggi. La danza, il teatro dei mimi, il teatro danza</li> <li>– Sviluppo delle tecniche individuali</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'apprendimento motorio e lo sviluppo della motricità. I fattori, le tappe, le componenti fisiche e psichiche Il concetto di psicomotricità.</li> <li>– Il doping e le dipendenze</li> <li>– Rapporto tra tecnica, sport e tecnologia</li> <li>– Approfondimenti su discipline specifiche e temi sportive ( <i>Programmazioni individuali docenti</i>)</li> <li>– Cultura sportiva</li> <li>– Lo sport in relazione alla società.</li> <li>– Cultura sportiva . Approfondimenti e ricerca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Essere in grado di esporre le proprie conoscenze e organizzare un gruppo di lavoro</li> <li>– Conoscere in modo approfondito tutte le componenti che contribuiscono a sviluppare la motricità</li> <li>– Conoscere le caratteristiche specifiche tecniche, tattiche, culturali e sociali delle discipline trattate</li> <li>– Conoscere il fenomeno del doping e gli altri ambiti legati alle pratiche illegali in ambito sportivo così come altre forme di dipendenze</li> <li>– Essere in grado di condurre un tema di allenamento individuale</li> <li>– Aver sviluppato una personalità capace di relazionarsi in modo corretto, aperto e paritario con il mondo esterno, riconoscendo i propri limiti e i propri valori</li> <li>– Essere in grado di conoscere il proprio corpo e individuare le necessità, i correttivi da attuare per conservare e la salute e perseguire il benessere psicofisico</li> <li>– Essere in grado di comprendere gli aspetti sociali politici e economici legati allo sport</li> <li>– Essere soggetto attivo nella tutela del patrimonio ambientale e saper indirizzare sullo</li> </ul>

			sviluppo tecnologico dello sport ecosostenibile
--	--	--	---

<b>Scienze Motorie e Sportive</b> <b>Primo Biennio Indirizzo Sportivo</b>		
Nuclei Fondanti Disciplina	Conoscenze e abilità Primo biennio	Competenze attese Alla fine del primo biennio
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie, espressive e sportive</li> <li>▪ Lo sport, le regole e il fair play</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CLASSI PRIME</b></p> <p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ginnastica Educativa e Educazione al ritmo ( memoria e tecnica esecutiva)</li> <li>– Tecnica metodologia e linguaggio dell'Educazione Fisica 1</li> <li>– Ed. civica e sportiva. Il fair play e la carta dello sportivo</li> <li>– Conoscere e saper eseguire le tecniche di base delle discipline individuali trattate</li> <li>– Conoscere e saper eseguire le tecniche individuali delle discipline sportive di squadra trattate</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Struttura e funzionalità del corpo umano</li> <li>– Conoscere il Sistema scheletrico, articolare e muscolare e i sistemi energetici</li> <li>– Conoscere i fondamentali regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra studiate</li> <li>– Conoscere</li> <li>– Dismorfismi e paramorfismi</li> <li>– Aspetti tecnologici delle discipline studiate</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CLASSI SECONDE</b></p> <p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ginnastica Educativa e Educazione al ritmo 2</li> <li>– Tecnica metodologia dell'Educazione Fisica 2</li> <li>– Il controllo della postura (primo step)</li> <li>– Introduzione dell'Attrezzistica</li> <li>– Sviluppo delle tecniche individuali nei giochi sportivi individuali e di squadra</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– il lavoro muscolare, Il ciclo dell'energia e il concetto di allenamento</li> <li>– Norme igieniche, Alimentazione e sport</li> <li>– Elementi di primo soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Autonomia nello svolgimento dei compiti assegnati</li> <li>– Autonomia nella conduzione della progressione di riscaldamento</li> <li>– Conoscenza dei linguaggi tecnici specifici degli argomenti trattati</li> <li>– Conoscenza del sistema locomotore e delle sue funzioni fondamentali</li> <li>– Conoscenza e applicazione delle regole del Fair play</li> <li>– Acquisizione delle minime nozioni di primo soccorso.</li> <li>– Conoscenza delle tecniche globali nella esecuzione dei fondamentali individuali affrontati</li> <li>– Conoscenza dei ruoli fondamentali dei giochi sportivi trattati e dei regolamenti</li> <li>– Saper leggere, scrivere con linguaggio tecnico brevi sequenze di elementi</li> <li>– Aver consolidato egli schemi motori di base, incrementato le capacità fisiche condizionali e coordinative a livello individuale</li> <li>– Aver acquisito i fondamenti per la tutela</li> </ul>

	<p>Sicurezza in palestra e in piscina Sicurezza stradale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicurezza in acqua, in montagna, in escursione.</li> <li>- Gli sport in ambiente naturale</li> </ul>	<p>della salute propria e altrui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aver interiorizzato e acquisito i comportamenti e le abitudini fondamentali per la tutela dell'ambiente</li> </ul>
--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Scienze Motorie e Sportive</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Secondo biennio e Quinto anno Indirizzo sportivo</b></p>			
Nuclei Fondanti Disciplina	Conoscenze e abilità Secondo Biennio	Conoscenze e abilità Quinto anno	Competenze attese a fine corso di studi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie, espressive e sportive</li> <li>- Lo sport, le regole e il fair play</li> <li>- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<p><b>In presenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il controllo della postura (2 step).</li> <li>- Tecniche di arrampicata sportiva di base</li> <li>- Evoluzione della tecnica negli sport Sport individuali e di squadra</li> <li>- Creatività, espressività e linguaggio del corpo ( a distanza)</li> <li>- La ginnastica. Le correnti della ginnastica dolce</li> <li>- Tecniche respiratorie e tecniche di rilassamento.</li> <li>- Le attività ludico - motorie ricreative e di socializzazione (adattamento delle tecniche e dei contenuti)</li> </ul> <p><b>DDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di sistema miofasciale e di catene cinetiche</li> <li>- L'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio in relazione all'esercizio fisico</li> <li>- Teoria dell' allenamento</li> <li>- Acquisizione dei concetti tecnico-tattici nelle discipline sportive trattate</li> <li>- La ginnastica artistica e ritmica</li> <li>- Il pronto soccorso</li> </ul>	<p><b>In presenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodi di allenamento individuale.</li> <li>- Altri linguaggi. La danza, il teatro dei mimi, il teatro danza</li> <li>- Affinamento delle tecniche individuali e degli schemi di gioco</li> </ul> <p><b>DDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apprendimento motorio e lo sviluppo della motricità. I fattori, le tappe, le componenti fisiche e psichiche</li> <li>- Cultura sportiva</li> <li>- Lo sport in relazione alla società.</li> <li>- Il doping e le dipendenze</li> <li>- Rapporto tra tecnica, sport e tecnologia</li> <li>- Le scommesse e i giochi d'azzardo</li> <li>- Le discipline orientali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di esporre le proprie conoscenze e organizzare un gruppo di lavoro</li> <li>- Conoscere in modo approfondito tutte le componenti che contribuiscono a sviluppare la motricità</li> <li>- Conoscere le caratteristiche specifiche tecniche, tattiche, culturali e sociali delle discipline trattate</li> <li>- Conoscere le generali dei fenomeni sportivi</li> <li>- Conoscere il fenomeno del doping e gli altri ambiti legati alle pratiche illegali in ambito sportivo così come altre forme di dipendenze</li> <li>- Essere in grado di condurre un tema di allenamento individuale in gruppo</li> <li>- Aver sviluppato una personalità capace di relazionarsi in modo corretto, aperto e paritario con il mondo esterno, riconoscendo i propri limiti e i propri valori</li> <li>- Essere in grado di conoscere il proprio corpo e individuare le necessità, i correttivi da attuare per conservare e la salute e perseguire il benessere</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli sport in ambiente naturale ( 2° Biennio)</li> <li>- Il sistema nervoso</li> <li>- Le funzioni generali del sistema endocrino</li> <li>- Aspetti tecnico tattici delle discipline individuali e di squadra trattate ( teorico)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>psicofisico di se stessi e delle persone che ci stanno accanto</li> <li>- Aver acquisito minime conoscenze storiche, politiche, sociali e tecnologiche legate allo sport</li> <li>- Essere soggetto attivo nella tutela del patrimonio ambientale e saper indirizzare sullo sviluppo tecnologico dello sport ecosostenibile</li> </ul>
--	---	--	---

<b>Discipline sportive</b> <b>Primo Biennio Indirizzo sportivo</b>		
Nuclei Fondanti Disciplina	Conoscenze e abilità Primo Biennio	Competenze attese alla fine del Primo Biennio
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness e allenamento</li> <li>- Sport individuali Tecnica, tattica e metodi allenanti</li> <li>- Sport di squadra Tecnica, tattica e metodi allenanti</li> <li>- Attività sportive competitive e non</li> </ul>	<p><b><u>In presenza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletica leggera. Le specialità del settore corse. Approfondimento sulle gare veloci, le staffette, la corsa a ostacoli.</li> <li>- Le gare di resistenza allievi. I 1000 m., la corsa campestre</li> <li>- Settori salti e lanci (Lungo, alto, peso, disco, vortex)</li> <li>- Giochi sportivi di squadra. (<i>Tecnica individuale di due discipline di specialità</i> ( Pallacanestro -Rugby o altre discipline)</li> <li>- Giochi sportivi individuali. Orienteering, Badminton ( o un'altra disciplina)</li> <li>- Fondamentali gesti e codici arbitrari</li> <li>- Test da campo ( batteria primo anno)</li> </ul> <p><b><u>DDI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regolamenti</li> <li>- Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive</li> <li>- Le tecniche fondamentali</li> <li>- Storia e struttura organizzativa dello sport specifico</li> <li>- ( Orienteering) Studio della carta, i colori e i simboli</li> <li>- Cenni sugli adattamenti fisiologici dell'organismo</li> <li>- Il concetto di fitness</li> <li>- La fisiologia dell'esercizio fisico</li> <li>- <u>S</u>pecialistica dei carichi allenanti,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza dei linguaggi tecnici e dei regolamenti specifici</li> <li>- Conoscenza della tecnica di allenamento specifico</li> <li>- Conoscenza e comprensione almeno teoricamente delle caratteristiche dei diversi ruoli nei giochi di squadra</li> <li>- Conoscenza delle tecniche specifiche e speciali e dei principali schemi di gioco e delle tattiche</li> <li>- Aver incrementato le capacità fisiche condizionali e coordinative e le abilità relative, in relazione alla situazione di partenza individuale</li> <li>- Aver acquisito la capacità di osservazione, risoluzione delle problematiche organizzative in autonomia.</li> <li>- Conoscere le specificità tecnologiche dei diversi sport</li> <li>- Conoscere le specificità degli infortuni e saper operare i corretti protocolli di prevenzione</li> <li>- Essere in grado di individuare le caratteristiche fondamentali e le differenze delle discipline affrontate</li> <li>- Aver acquisito i principi elementari dell'allenamento e le fondamentali tecniche applicabili per programmare un semplice lavoro individuale in sicurezza</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traumatologia specifica e interventi di soccorso</li> <li>- Le attività motorie e sportive all'aria aperta e per il tempo libero (Loisir, Plen air)</li> </ul> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Eventuale stage di indirizzo</p>	
--	--	--

<b>Discipline sportive</b> <b>Secondo biennio e Quinto anno Indirizzo sportivo</b>			
Nuclei Fondanti della disciplina	Conoscenze e abilità Secondo Biennio	Conoscenze e abilità Quinto anno	Competenze in uscita
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività motorie e sportiva per le persone diversamente abili</li> <li>- Sport individuali e sport i squadra</li> <li>- Sport combinati</li> <li>- Discipline di combattimento</li> </ul>	<p><b>In presenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disciplina di Atletica Leggera 2° Biennio Settori Salti e lanci ( triplo, asta, martello, giavellotto) Settore Corse ( Mezzo fondo, Fondo)</li> <li>- Discipline di squadra (<i>Vedere programmazione individuale docente</i>) Metodiche di allenamento specifiche</li> <li>- Discipline individuali (Badminton/ciclismo altro..)</li> <li>- Metodiche di allenamento relative</li> <li>- Codici arbitrali, regolamenti</li> </ul> <p><b>DDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletica Leggera 2° biennio. Analisi delle specialità e programmi di allenamento</li> <li>- Il decathlon, l'eptathlon</li> <li>- Gli Sport di Combattimento Area occidentale( pugilato, scherma, lotta) Area orientale ( <i>Vedere programmazione individuale docente</i> )</li> <li>- Disabilità psichiche e fisiche, classificazione. Storia delle</li> </ul>	<p><b>In presenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discipline individuali</li> <li>- Discipline di squadra</li> <li>- Metodologie di allenamento specifico</li> </ul> <p><b>DDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato ( approfondimenti sulle discipline discipline di specialità)</li> <li>- Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato ( approfondimenti sulle discipline discipline di specialità)</li> <li>- Sport combinati, secondo step il triathlon, il pentathlon moderno</li> <li>- Discipline di combattimento, approfondimenti</li> <li>- Le associazioni sportive, il turismo sportivo, l' animazione, tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i fondamentali concetti di tattica, tecnica, strategia e sapersi orientare in modo autonomo delle specialità e nelle specialità del mondo sportivo.</li> <li>- Conoscere le caratteristiche generali e alcune delle specificità delle discipline.</li> <li>- Comprensione delle caratteristiche tecnico tattiche e delle tecniche di allenamento specifici</li> <li>- Conoscenza dei regolamenti specifici gli organismi federali delle discipline studiate</li> <li>- Conoscenza delle specificità tecnologiche dei diversi sport</li> </ul>

	<p>paralimpiadi. Gli sport integrati, le APA/ AFA, gli organismi e le istituzioni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli sport combinati: introduzione e classificazione Il duathlon</li> </ul> <p>Tutte le discipline sono affrontate con finalità di conoscenza e formazione sulla tecnica, la tattica e sulla specialistica dei carichi allenanti, la conoscenza della traumatologia specifica e degli aspetti tecnologici.</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eventuali stage e conseguimento attestati, patentini e competenze speciali</li> </ul>	<p>libero e sport, gare amatoriali ( corsa per i parchi, maratone cittadine ecc.) ,</p> <p>Tutte le discipline sono affrontate con finalità di conoscenza e formazione sulla tecnica, la tattica e sulla specialistica dei carichi allenanti, la conoscenza della traumatologia specifica e degli aspetti tecnologici.</p> <p>Eventuali altri stage di completamento formativo di indirizzo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza generale relativamente alla specificità degli infortuni</li> <li>- Conoscere le caratteristiche degli sport combinati e sapersi misurare in una performance di semplice combinazione</li> <li>- Essere in grado di individuare le caratteristiche fondamentali e le differenze delle discipline affrontate</li> <li>- Conoscere la storia, gli eventi e i personaggi legati alle specialità sportive studiate.</li> </ul>
--	---	---	---