

PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO
quarto biennio
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Competenza	Abilità (lo studente è in grado di...)	Conoscenze (lo studente conosce...) cosa e come
<p>1. Essere consapevole del proprio processo di crescita e sviluppo corporeo; riconoscere inoltre le attività volte al miglioramento delle proprie capacità fisiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ controllare i segmenti corporei in situazioni semplici e complesse ▪ riconoscere e monitorare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento ▪ rilassare il corpo ▪ rilevare i cambiamenti morfologici del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le potenzialità di movimento del corpo ▪ le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (battito, respirazione,...) associandole alle diverse tipologie di movimento ▪ le modifiche strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo ▪ l'importanza dell'aspetto cognitivo all'interno del movimento
<p>2. Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo; ▪ utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata; ▪ utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni-problema di natura motoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ padroneggiare i principali schemi motori ▪ utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio su oggetti di difficile controllo ▪ prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato ▪ realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse ▪ trovare una soluzione motoria efficace e personale di fronte ad una situazione problematica 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le azioni e le applicazioni degli schemi motori ▪ concetti di spazio e tempo nel movimento ▪ concetti di capacità coordinative sviluppate nelle abilità (equilibrio, ritmo, reazione, trasformazione, anticipazione)
<p>3. Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria; gestire ruoli assunti nel gruppo nei momenti di conflittualità nel rispetto di compagni e avversari</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra ▪ rispettare le regole nei giochi di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche ▪ utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio ▪ partecipare attivamente alla scelta tattica di squadra e alla sua realizzazione ▪ stabilire rapporti interpersonali corretti e mettere in atto comportamenti collaborativi e operativi all'interno del gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi ▪ le principali regole e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate ▪ le regole e le consuetudini del "buon comportamento" ▪ l'importanza della partecipazione "attiva" all'interno di un gruppo che si "adopera" per un obiettivo comune
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ usare consapevolmente la comunicazione non verbale utilizzando vari codici espressivi, combinando la 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le tecniche per una comunicazione non verbale efficace

PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO
quarto biennio
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

4. Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rispettare e comunicare stati d'animo	componente comunicativa e quella estetica ▪ rappresentare idee, stati d'animo e situazioni stereotipate e non, mediante gestualità e posture (individualmente, a coppie, in gruppo)	
5. Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza proprie ed altrui	▪ riconoscere le attività realizzate e le procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità coordinative che permettono di acquisire uno stato di "ben-essere" ▪ mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza ▪ mettere in atto comportamenti equilibrati (di "buon comportamento") dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo	▪ le norme generali di prevenzione degli infortuni ▪ gli effetti delle attività motorie per il ben-essere della persona e la prevenzione delle malattie dovute a vita sedentaria ▪ le modalità per valutare la propria efficienza fisica e le proprie capacità e performance (test fisici) ▪ il valore etico dell'attività sportiva e della competizione