

Biennio comune: ITI

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **Competenze chiave**

Le scienze motorie e sportive possono contribuire in maniera importante a sviluppare le competenze di cittadinanza. In particolare, attraverso la pratica sportiva, offrono occasioni concrete per acquistare valori sociali e morali condivisi, come:

- comprendere il valore della regola; intesa come conoscenza attiva, attraverso un percorso che passa dall'accettazione consapevole della stessa e porta fino all'educare alla legalità.
- formare lo spirito critico e la capacità di giudizio, infatti è nel momento di analisi che segue un incontro sportivo, in cui è possibile migliorare i propri comportamenti futuri.
- acquistare il senso della responsabilità, in un percorso che parte dalla solidarietà tra compagni e che arriva a coordinare le proprie azioni con quelle degli altri, collaborando per partecipare in modo costruttivo alle attività ed ad un obiettivo comune.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** di seguito sviluppati, nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

#### **1) IL CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI**

#### **2) LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE**

#### **3) GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**

#### **4) SICUREZZA E SALUTE**

Conoscenza del corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico, (apparato scheletrico, muscolare, meccanismi energetici, apparato cardio circolatorio, organi escretori, alcol doping, alimentazione e sport).

Realizzare movimenti complessi e applicare alcune metodiche di allenamento, riferite alle attività.

Valutare le proprie prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Praticare i principali sport di squadra e individuali conoscendone le regole, comportandosi adeguatamente sia in campo che fuori.

Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati.

Valutare, mantenere e migliorare il proprio benessere psicofisico attraverso l'attività fisica.

Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica.

Praticare sport attraverso strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; conoscenza dei diversi ruoli e delle relative responsabilità sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Conoscenza di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità (Bls, conoscenza di informazioni relative all'intervento di primo soccorso negli infortuni sportivi).

Relazionarsi con l'ambiente naturale.

Utilizzare correttamente materiale tecnologico.

Applicare le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente.

Praticare regolarmente sport come stile di vita, nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni.

Praticare attività simbolico-espressive e approfondire gli aspetti culturali.

Organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati.

Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.</p> <p>Assumere posture corrette in presenza di carichi.</p> <p>Organizzare percorsi motori e sportivi.</p>	<p>Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.</p> <p>Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.</p>
<p>Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo</p>	<p>Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p>	<p>Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.</p>
<p>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.</p>	<p>Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p>	<p>Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport.</p> <p>Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.</p>
<p>Conoscere le norme in caso di infortunio.</p> <p>Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.</p>	<p>Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.</p>	<p>Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio.</p> <p>Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.</p>

