

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Terzo Biennio

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<p><i>indicano la “comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale; (...) le competenze sono descritte in termini di responsabilità</i></p>	<p><i>“indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare Know-how per portare a termine compiti o risolvere problemi; (...) le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l’uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti)”</i></p>	<p><i>indicano il “risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di lavoro o di studio; (...) le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche</i></p>
<p><b>1. Padronanza del proprio corpo e le modificazioni.</b></p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>essere in grado di controllare i diversi segmenti del corpo e il loro movimento;</p> <p>riconoscere le modifiche cardio/respiratorie durante il movimento;</p> <p>essere in grado di rilevare i cambiamenti morfologici del corpo;</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>le potenzialità di movimento del proprio corpo;</p> <p>le modifiche fisiologiche del corpo durante l’attività motoria (respirazione, battito...);</p> <p>le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.</p>
<p><b>2. Coordinazione degli schemi motori di base.</b></p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>padroneggiare gli schemi motori combinandoli in forme sempre più complesse;</p> <p>sviluppare l’indipendenza segmentaria;</p> <p>essere in grado di controllare il proprio corpo in situazioni di disequilibrio e con elevato contenuto emotivo;</p> <p>sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento;</p> <p>organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali contemporaneamente, successivamente).</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>le azioni e le applicazioni degli schemi motori;</p> <p>le proprie possibilità e i propri limiti in situazioni di disequilibrio;</p> <p>le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio/temporali;</p> <p>l’utilizzo delle sequenze temporali.</p>

<p>3. Espressività corporea.</p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>riuscire a trasmettere contenuti emozionali attraverso i gesti e il movimento;</p> <p>elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando basi ritmiche o musicali.</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà;</p> <p>le modalità di esecuzione in relazione alle qualità del movimento e al ritmo (riconoscimento e differenziazione).</p>
<p>4. Gioco, gioco/sport (aspetto relazionale e cognitivo).</p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>apprendere i fondamentali di base (tecnica) dei giochi sportivi;</p> <p>rispettare le regole dei giochi e proporre varianti;</p> <p>collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi;</p> <p>saper canalizzare l'attenzione;</p> <p>scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori;</p> <p>sapere affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità.</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport;</p> <p>diversi giochi di movimento;</p> <p>gli elementi del gioco-sport;</p> <p>gli elementi delle principali discipline sportive.</p>
<p>5. Sicurezza (prevenzione, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita).</p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi e attrezzature.</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>le modalità esecutive corrette per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita.</p>
<p>6. Assumere comportamenti corretti.</p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>stabilire relazioni con compagni e docenti nel rispetto delle regole e della convivenza civile.</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>le regole di comportamento e il regolamento dell'Istituto.</p>

<p>7. Promuovere la conoscenza del territorio montano e la valorizzazione delle attività e del patrimonio alpino.</p>	<p><b>Lo studente è in grado di:</b></p> <p>svolgere attività motoria e sportiva in ambiente naturale (orienteering, escursioni, trekking);</p> <p>sapersi preparare ad un'uscita in montagna (attrezzatura, materiale di autosoccorso, previsioni nivometeorologiche e pericolo valanghe, studio del percorso).</p>	<p><b>... e conosce:</b></p> <p>il territorio e le informazioni necessarie per la preparazione di un'escursione.</p>
---	--	--

*Ad integrazione del biennio, in fase di programmazione, verranno allegare le COMPETENZE CHIAVE EUROPEE, selezionate in base alla pertinenza con la disciplina.*