

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Quarto 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>1. Padronanza del proprio corpo e le modificazioni.</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo;</p> <p>riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>le modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo;</p> <p>le modificazioni sul sistema cardio-respiratorio abbinate al movimento (approfondimento delle conoscenze).</p>
<p>2. Coordinazione degli schemi motori di base.</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte (accoppiamento e combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ecc.);</p> <p>essere in grado di utilizzare le posizioni più adatte dei diversi segmenti corporei per affrontare situazioni complesse di disequilibrio;</p> <p>utilizzare le variabili spazio/temporali nella gestione di ogni azione;</p> <p>realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità;</p> <p>gli elementi che servono a mantenere l’equilibrio e le posizioni del corpo che lo facilitano;</p> <p>riconosce nell’azione del corpo le componenti spazio/temporali;</p> <p>riconosce strutture temporali più complesse.</p>

<p>3. Espressività corporea.</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica;</p> <p>rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>le tecniche di espressione corporea.</p>
<p>4. Gioco, gioco/sport (aspetto relazionale e cognitivo).</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>utilizzare in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate negli sport individuali e di squadra;</p> <p>utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere semplici funzioni di arbitraggio;</p> <p>relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>gli elementi tecnici di alcuni giochi e sport;</p> <p>gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.</p>
<p>5. Sicurezza (prevenzione, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita).</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza;</p> <p>sapersi rapportare con le persone e con l'ambiente, anche applicando alcune tecniche di assistenza ed elementi di primo soccorso e saper effettuare una chiamata efficace al 112.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>le norme generali di prevenzione agli infortuni;</p> <p>gli effetti positivi di una corretta alimentazione e di adeguati stili di vita;</p> <p>le norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l'assistenza e alcuni elementi di primo soccorso.</p>

<p>6. Promuovere la conoscenza del territorio montano e la valorizzazione delle attività e del patrimonio alpino.</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>svolgere attività motoria e sportiva in ambiente naturale (orienteeing, escursioni, trekking, pattinaggio);</p> <p>sapersi preparare ad un'uscita in montagna (attrezzatura, materiale di autosoccorso, previsioni nivometeorologiche e pericolo valanghe, studio del percorso).</p>	<p>... e conosce:</p> <p>il territorio e le informazioni necessarie per preparazione di un'escursione.</p>
<p>7. Assumere comportamenti corretti.</p>	<p>Lo studente e in grado di:</p> <p>stabilire relazioni con compagni e docenti nel rispetto delle regole e della convivenza civile.</p>	<p>... e conosce:</p> <p>le regole di comportamento e il regolamento dell'Istituto.</p>

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