

**Curricolo d'Istituto - Liceo Scientifico "A. Oriani" Indirizzo Sportivo:
Scienze Motorie Sportive e Discipline Sportive**

PRIMO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'	CONTENUTI
<p>1 PERCEZIONE DI SÈ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni -controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni -utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento -rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo -realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo -utilizzare il lessico specifico della disciplina -adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni,distanze,spazio proprio e altrui ecc) -Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc) -adattare il movimento alle variabili spazio temporali (concetto di velocità e traiettoria) 	<ul style="list-style-type: none"> -Organizzazione del corpo umano -anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e muscolare. -principali paramorfismi e dismorfismi -il linguaggio specifico della disciplina (posizioni,movimenti,atteggiamenti ecc) -gli schemi motori e le loro caratteristiche -la differenza tra contrazione e decontrazione - traumatologia osteoarticolare e muscolare

	<ul style="list-style-type: none">-Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova-Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale-Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo-Utilizzare tecniche di espressione corporea-Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo	
--	--	--

2 LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria, l'etica sportiva ed il fair play.

E' fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche

- conoscere strumenti e tecniche di apprendimento motorio
- sapere eseguire i gesti sportivi e i fondamentali tecnici degli sport individuali e di squadra praticati.
- terminologia specifica e conoscenza delle regole di gioco
- tipi di esercizi, tecniche esecutive e semplici principi tattici di gioco.
- specificità dei gruppi muscolari interessati.
- riscaldamento generale e specifico

Discipline sportive

1 FITNESS E ALLENAMENTO

2-ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON

- attività di "loisir" e "en plein-air"-criteri,

- adattarsi alle regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti
- eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport
- praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento
- applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati
- adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto
- riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco
- osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva
- identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria
- collaborare attivamente nel gruppo

Saper scegliere un percorso e sapersi orientare

- Metodi e **test** di misurazione e valutazione
- **educazione posturale**
- **gag, aerobica, step**
- **zumba e balli di gruppo**
- Corsa di orientamento:**

<p>metodi di classificazione delle attività sportive -nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico 3- SPORT INDIVIDUALI Negli sport individuali si impegnerà abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali</p> <p>4 SPORT DI SQUADRA -le regole dello sport e il fair play -i diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione arbitraggio, informazione ecc) -accettare le decisioni arbitrali con serenità -analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</p>	<p>-Come si gioca, regole del gioco,</p>	<p>-leggere una carta topografica, - uso della bussola</p> <p>Atletica leggera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - corsa campestre - tecnica della corsa - partenza dai blocchi - corsa veloce 60/100m - staffetta 4x100m e 4x400m - velocità 200m/400m -ostacoli 110m <p>Nuoto</p> <ul style="list-style-type: none"> -Acquaticità -Apprendimento e tecnica della respirazione in acqua. -Dorso, crawl, partenze e virate -Rana, delfino, staffetta. <p>Tennis tavolo battuta, diritto, rovescio, top spin, back spin, side- spin</p> <ul style="list-style-type: none"> -Attacco e difesa. <p>Badminton-, servizio, clear, lob, drop, drive.</p> <p>Beach tennis: volè, diritto/rovescio, servizio, schiacciata, bilancere, tecnica e tattica di gioco.</p> <p>Beach volley: tecniche dei fondamentali di gioco della pallavolo con adattamenti tecnici alla sabbia</p> <ul style="list-style-type: none"> -2x2, 3x3, 4x4 <p>Pallavolo:palleggio, bagher d'appoggio di ricezione, schemi base side out e fase punto, ruoli e specializzazioni, schiacciate, muro e copertura, bagher di difesa, schemi evoluti side out e fase punto</p> <p>Pallamano: palleggio e passaggio, schemi base di</p>
--	--	---

<p>-rispettare indicazioni regole e turni -mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, arbitro ecc)</p>		<p>attacco e difesa, ruoli e specializzazioni, tiro, difesa individuale, schemi evoluti di attacco e difesa. Dodgeball: tiri, prese e schivate, tattica squadra Flag football: ruoli, passaggio, lancio e prese, attacco e difesa, tattica di gioco. Baseball: ruoli, i lanci, la battuta , le prese, tecnica e tattica del gioco. Ultimate frisbee: ruoli, fondamentali di base di lancio, rovescio, dritto e rovesciato, prese, tecnica e tattica di gioco.</p>
--	--	---

<p>3 SALUTE ,BENESSERE , SICUREZZA E PREVENZIONE Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale</p>	<p>rispettare le regole di comportamento in palestra ed il regolamento di istituto -rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni -prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni</p>	<p>i principi fondamentali della sicurezza in palestra -le norme della sicurezza stradale</p>
--	---	---

<p>Adotterà i principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie alimentari</p>	<p>-applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza -assumere e mantenere posizioni</p>	<p>-il concetto di salute dinamica -i pilastri della salute -i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</p>
---	--	--

indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	fisiologicamente corrette -rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie	-norme igieniche per la pratica sportiva(a scuola, in palestra, in piscina ecc) -principali norme per una corretta alimentazione
--	---	--

4 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente.	-orientarsi con l'uso di una bussola -adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo -praticare in forma globale varie attività all'aria aperta -utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti -collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.	-Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche -Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni:in montagna, nell'acqua (in mare, al lago),ecc -Relazione tra scienze motorie e fisiologia fisica, medicina , scienze ecc...
---	---	--

SECONDO BIENNIO -

COMPETENZE	ABILITA'	CONTENUTI
------------	----------	-----------

<p>1-PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</p> <p>-Maggior padronanza e percezione di sè e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permettono la realizzazione di movimenti complessi</p> <p>-Saper valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva</p> <p>-Dovrà Conoscere e applicare metodiche di allenamento, tale da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello (principi di teoria e metodologia dell'allenamento)</p> <p>-saper fare approfondimenti culturali e tecnico tattici</p> <p>-Sperimentare tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione, un senso critico e creativo e un'analisi dell'esperienza vissuta.</p>	<p>-Definizione e classificazione del movimento;</p> <p>-Capacità di apprendimento e controllo motorio;</p> <p>-Capacità condizionali</p> <p>-Capacità coordinative</p> <p>-Capacità espressivo comunicative</p> <p>-le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive;</p> <p>-Apparato respiratorio ed esercizio fisico</p> <p>-Apparato circolatorio ed esercizio fisico</p> <p>-Differenti forme di produzione di energia</p> <ul style="list-style-type: none"> - conoscere i muscoli e la loro azione - la forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - tipologie di piani di allenamento - la struttura di una seduta di allenamento - i principi dell'allenamento - l'allenamento delle capacità condizionali <p>-Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione: ginnastica ritmica, artistica, danza moderna, hip hop, jazz, contemporanea, folk, step, mimo, teatro, circo, ecc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - mantenere o controllare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali - mantenere e controllare posture corrette - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Conoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova - padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva - Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati - Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche. - adeguare l'intensità del lavoro alla durata della prova - controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione - Eseguire esercizi segmentare a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti.
--	---	---

<p>2- LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p> <p>-Sperimentare tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un autoriflessione, un senso critico e creativo e un'analisi dell'esperienza vissuta.</p> <p>-Saper cooperare in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti : giocatore, arbitro, giudice, a volte anche istruttore, organizzatore di tornei.</p> <p>-Saper cooperare in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti: giocatore, arbitro, giudice, a volte anche istruttore, organizzatore di tornei.</p> <p>-Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p> <p>DISCIPLINE SPORTIVE</p> <p>2a-FITNESS E ALLENAMENTO</p> <p>Ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive, con approfondimenti specifici. Conoscere la programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e conseguenti metodi di valutazione</p> <p>2b- SPORT INDIVIDUALI</p> <p>Affinare la produzione dei gesti sportivi e</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Le regole degli sport praticati -Le capacità tecniche e tattiche -La tattica di squadra della specialità -I ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo -L'aspetto educativo e sociale dello sport -Principi etici sottesi alle discipline sportive -Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali. -La potenzialità riabilitativa e l'integrazione sociale dello sport per i disabili -I fondamentali di base delle varie discipline sportive - gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati <ul style="list-style-type: none"> - Saper eseguire in percorso o in circuito, esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e - resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - -Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento - -padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione 	<p>Ginnastica artistica e Ginnastica Ritmica</p> <p>-ginnastica posturale, stretching, yoga, pilates, ginnastica dolce.</p> <p>-esercizi con attrezzi e macchine da sala</p> <ul style="list-style-type: none"> - eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale - -utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo a tema. <p>-Nuoto: syncro,pinnato, di salvamento e sub</p> <p>-Tennis e Padel: servizio, diritto,rovescio, volè</p>
---	---	---

<p>padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport individuali e di squadra di base ,conosciuti nel 1° biennio</p> <p>Completamento dello studio e applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare)</p> <p>Saper organizzare la corsa campestre.</p> <p>Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</p> <p>specificità dell'esercizio fisico allenante</p> <p>tipi di esercizi</p> <p>specificità dei gruppi muscolari interessati</p> <p>teoria e metodologia dell'allenamento</p> <p>applicazione dei diversi ruoli</p> <p>Arbitraggio e giuria: conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, del regolamento e codici arbitrali</p> <p>2c-SPORT DI SQUADRA</p> <p>Teoria e pratica di almeno 2 sport.</p> <p>Applicazione dei diversi ruoli, tecniche esecutive e tattiche di gara, teoria e metodologia dell'allenamento, arbitraggio e giuria.</p> <p>-Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</p> <p>-Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche</p> <p>Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</p>	<p>Saper organizzare la corsa campestre dell'istituto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cronometrista, - segnatempo - giudici di gara - creazione percorso - preparazione e consegna pettorine - raccolta pettorine gara in ordine di arrivo - inserimento dati in tabella excel/numbers 	<p>e smash</p> <p>-sci, snowboard.</p> <p>-Atletica:</p> <p>-salto in alto -"fosbury" la rincorsa, lo stacco, il volo, l'atterraggio</p> <p>-salto in lungo: rincorsa, stacco, fase di volo e atterraggio</p> <p>-getto del peso: tecnica di lancio "o'brien" posizione di partenza, caricamento, lancio,fase di spinta, fase di chiusura.</p> <p>-Lancio del disco:posizione di partenza,oscillazioni, traslocazione e rotazione fase di lancio, finale.</p> <p>-Rugby: principi e regole fondamentali regole complementari</p> <p>la meta, il placcaggio, il tenuto, il passaggio, il fuori gioco in gioco aperto.</p> <p>-sviluppo del gioco: avanzamento,pressione,sostegno,continuità, attacco e difesa.</p> <p>-Basket: regole e fondamentali di gioco,palleggio, passaggi, tiro, terzo tempo, arresti, attacco e difesa.</p> <p>Tattiche di squadra e ruoli.</p> <p>-Calcio a 11 e calcio 5 : controllo di palla,</p>
--	--	--

<p>-Elaborare autonomamente ed in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive -Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo Assumere diversi ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.</p> <p>2d-SPORT COMBINATI Classificazione, aspetti teorici e pratici Principi di teoria e metodologia dell'allenamento metodi e test di valutazione</p> <p>2e-SPORT DI COMBATTIMENTO Classificazione degli sport di combattimento Studio delle caratteristiche tecniche principali e pratica. Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento.</p> <p>6- ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO Principi generali della teoria e della tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità degli sport per disabili Fini e metodi dello sport integrato</p> <p>3-SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	<p>-Assumere comportamenti finalizzati al benessere psico-fisico attraverso il</p>	<p>ricezione, passaggio, colpo di testa, parata. Tecniche e tattiche di gioco.</p> <p>-Biathlon, duathlon, e triathlon</p> <p>-Boxe, Tai-chi, judo, aikido, karate</p> <p>-sitting volley</p> <p>-Il concetto di salute dinamica -I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute</p>
---	--	---

<p>-Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.</p> <p>Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato</p> <p>4-RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p> <p>Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie, sia individualmente sia di gruppo</p>	<p>movimento, come regola di vita sana , teso anche al miglioramento della salute</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controllare e rispettare il proprio corpo -Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo -saper utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso <ul style="list-style-type: none"> -Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti -Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola -Saper Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo -Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela , ecc Saper organizzare un'uscita scolastica sportiva: sett. bianca, ciaspolata, trekking. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e in gruppo -Il codice comportamentale in caso di intervento di Primo Soccorso -Il trattamento dei traumi più comuni <ul style="list-style-type: none"> -il rapporto tra allenamento e prestazione -il rischio della sedentarietà -il movimento come prevenzione -il doping e i suoi effetti -forme, pratiche e sostanze vietate nel doping <ul style="list-style-type: none"> -Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, al mare, in piscina, in pineta, al parco. - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none">- Scegliere consapevolmente e utilizzare appropriatamente applicazioni con l'iPhone (es. classroom, Prezi , ecc) e gli strumenti tecnologici e informatici a disposizione (LIM, iPad, PC, ecc.	<ul style="list-style-type: none">- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, tablet, smartphone, ecc)- Uso della LIM, del PC, dell'IPHONE
--	--	--