

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - LINEE GENERALI**

Al termine del percorso liceale lo studente deve aver acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.  
Deve aver consolidato i valori sociali dello sport e acquisito una buona preparazione motoria.  
Deve aver maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.  
Deve aver colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – COMPETENZE ATTESE**

### **COMPETENZA:**

#### **PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE**

Lo studente sa orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie possibilità'.

### **COMPETENZA:**

#### **COORDINAZIONE GENERALE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO**

Lo studente sa realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta e mantenere la capacità' di risposte adeguate in contesti complessi. Sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione; è in grado di analizzare la propria e altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

### **COMPETENZA:**

#### **ESPRESSIVITÀ' CORPOREA**

Lo studente sa esprimere e rielaborare attraverso la gestualità' azioni, emozioni, sentimenti; sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari e involontari che il corpo trasmette.

### **COMPETENZA:**

#### **GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTI RELAZIONALI, COGNITIVI, ASPETTI TECNICI E TATTICI)**

Lo studente conosce e sa praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport dando il proprio contributo, interpretando al meglio la cultura sportiva.

### **COMPETENZA:**

#### **SICUREZZA PREVENZIONE PRIMO SOCCORSO E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)**

Lo studente conosce il primo soccorso e assume comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza, di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione.

Lo studente, grazie a un'adeguata conoscenza di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute, è consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo / mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Matura così l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero.

### **COMPETENZA:**

#### **AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITÀ'**

Lo studente sa elaborare e pianificare autonomamente progetti, percorsi, attività in ambiente naturale. Inoltre, l'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente comporta l'apprendimento e l'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – OSA

**STANDARD DI APPRENDIMENTO** (soglia accettabile per determinare l'acquisizione di una competenza) **E LIVELLI DI PADRONANZA AL TERMINE DEL:**

### I BIENNIO

#### CLASSE I

##### 1. CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO – PERCEZIONE SENSORIALE

consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva – riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali

**STANDARD:** svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche – utilizzare gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie

**LIVELLO DI PADRONANZA:** mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale – sa riconoscere ed utilizzare varie informazioni sensoriali nelle attività motorie praticate

##### MODULI:

- Percezione schema corporeo
- Struttura del corpo umano: conoscenza sommaria (**interdisciplinare**)
- Capacità condizionali

##### 2. COORDINAZIONE GENERALE

schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo e coordinazione fine

**STANDARD:** realizzare in modo autonomo ed efficace l'azione motoria richiesta

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali

##### MODULI:

- Schemi motori di base (consolidamento)
- Abilità motorie di base (misurazione)
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Meccanismi percettivi

##### 3. ESPRESSIVITA' CORPOREA

linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi

**STANDARD:** esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche

**LIVELLO DI PADRONANZA:** si esprime riferendosi ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato

##### MODULI:

- Linguaggio corporeo: diverse modalità ed elementi espressivi (**interdisciplinare**)

##### 4. GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT

aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici

**STANDARD:** conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali

**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce le regole, le tecniche e le tattiche degli sport praticati e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali

##### MODULI:

- Giochi e sport individuali e di squadra

##### 5. SICUREZZA E SALUTE

prevenzione e primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

**STANDARD:** conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione e assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza

**LIVELLO DI PADRONANZA:** utilizza in modo appropriato strutture ed attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso

##### MODULI:

- Comportamenti di base per sicurezza, benessere e salute (**interdisciplinare**)

##### 6. AMBIENTE NATURALE

esperienze dirette con valenza trasversale

**STANDARD:** utilizzare strumenti e mezzi idonei a praticare attività in ambiente naturale

**LIVELLO DI PADRONANZA:** applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale

**MODULI:**

- Attività motoria in ambiente naturale

**CLASSE II**

**1. CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO – PERCEZIONE SENSORIALE**

consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva – riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali

**STANDARD:** svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche – utilizzare gli stimoli percettivi per modificare rapidamente le proprie azioni motorie e la postura

**LIVELLO DI PADRONANZA:** esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie abilità – sa individuare molte informazioni provenienti dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie

**MODULI:**

- Percezione schema corporeo
- Struttura del corpo umano: conoscenza sommaria (**interdisciplinare**)
- Capacità condizionali

**2. COORDINAZIONE GENERALE**

schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo e coordinazione fine

**STANDARD:** realizzare in modo autonomo ed efficace l'azione motoria richiesta

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa mantenere la correttezza dell'azione pur aumentandone la velocità e la complessità d'esecuzione

**MODULI:**

- Abilità motorie di base (misurazione)
- Schemi motori di base (consolidamento)
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Meccanismi percettivi

**3. ESPRESSIVITA' CORPOREA**

linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi

**STANDARD:** esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti anche utilizzando semplici tecniche

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa utilizzare correttamente modelli proposti

**MODULI:**

- Linguaggio corporeo: modalità espressive (**interdisciplinare**)

**4. GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT**

aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici

**STANDARD:** conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali

**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce la tattica e possiede sufficienti abilità a varie attività sportive, mostrando fair play e rispetto delle regole

**MODULI:**

- Giochi e sport individuali e di squadra

**5. SICUREZZA E SALUTE**

prevenzione e primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

**STANDARD:** conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione e assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza

**LIVELLO DI PADRONANZA:** svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto dei carichi. Conosce le norme basilari del primo soccorso

**MODULI:**

- Comportamenti di base per sicurezza, benessere e salute (**interdisciplinare**)

**6. AMBIENTE NATURALE – ACQUATICITA'**

esperienze dirette con valenza trasversale

**STANDARD:** utilizzare strumenti e mezzi idonei a praticare attività in ambiente naturale- dimostrare di saper nuotare e di conoscere le tecniche di salvamento basilari

**LIVELLO DI PADRONANZA:** applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale – esegue in modo globale più tecniche natatorie e sperimenta quelle di base del salvamento

**MODULI:**

- Attività motoria in ambiente naturale e acquatico

**II BIENNIO**

**CLASSE III**

**1. CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO – PERCEZIONE SENSORIALE**

consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva – riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali

**STANDARD:** conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità – affinare l'abilità di utilizzare le informazioni propriocettive ed esteroceettive caratterizzanti la propria azione motoria

**LIVELLO DI PADRONANZA:** ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute - sa interpretare e combinare le informazioni provenienti dai canali sensoriali per modificare le azioni motorie e la postura

**MODULI:**

- Capacità condizionali
- Schemi motori di base (consolidamento)
- Educazione posturale
- Struttura del corpo umano (adattamenti degli apparati all'attività motoria)
- Allenamento capacità condizionali (principi di base)

**2. COORDINAZIONE GENERALE**

schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo e coordinazione fine

**STANDARD:** mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi

**LIVELLO DI PADRONANZA:** mette in atto azioni motorie adeguate al contesto di pratica

**MODULI:**

- Schemi motori di base (consolidamento)
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Allenamento capacità coordinative (principi di base)

**3. ESPRESSIVITA' CORPOREA**

linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi

**STANDARD:** rielaborare creativamente il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni provenienti da fonti diverse

**MODULI:**

- Linguaggio corporeo: movimento, mimo, ritmo

**4. GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT**

aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici

**STANDARD:** conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva

**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati e mantiene il fair play

**MODULI:**

- Gioco educativo (**interdisciplinare**), sport individuali e di squadra (evoluzione)

**5. SICUREZZA E SALUTE**

prevenzione e primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

**STANDARD:** conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita

**LIVELLO DI PADRONANZA:** e' in grado di ideare, progettare e realizzare, un'attività motoria

finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute

**MODULI:**

- Comportamenti di base per sicurezza, benessere e salute
- Primo soccorso
- Educazione alimentare (**interdisciplinare**)
- Le dipendenze

**6. AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'**

esperienze dirette con valenza trasversale

**STANDARD:** utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale e acquatico  
**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce e pratica diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale e acquatico

**MODULI:**

- Attività motoria in ambiente naturale ed, eventualmente, acquatico

**CLASSE IV**

**1. CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO – PERCEZIONE SENSORIALE**

consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva – riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali

**STANDARD:** svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche - affinare l'abilità di utilizzare le informazioni propriocettive ed esteroceettive caratterizzanti la propria azione motoria

**LIVELLO DI PADRONANZA:** realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando adeguate conoscenze – sa elaborare e utilizzare informazioni sensoriali per modificare le risposte motorie e la postura

**MODULI:**

- Capacità condizionali (principi di base per l'allenamento)
- Schemi motori di base (consolidamento)
- Educazione posturale
- Struttura del corpo umano: adattamenti degli apparati all'attività motoria (**interdisciplinare**)

**2. COORDINAZIONE GENERALE**

schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo e coordinazione fine

**STANDARD:** mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi

**LIVELLO DI PADRONANZA:** organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e natura

**MODULI:**

- Schemi motori di base (consolidamento)
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Allenamento capacità coordinative (principi di base)

**3. ESPRESSIVITA' CORPOREA**

linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi

**STANDARD:** rielaborare creativamente il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti

**LIVELLO DI PADRONANZA:** è in grado di interagire con i compagni adeguandosi, ma anche apportando contributi personali

**MODULI:**

- Linguaggio corporeo (movimento, mimo e ritmo)

**4. GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT**

aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici

**STANDARD:** conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento con imparzialità, mantenendo il fair play

**MODULI:**

- Giochi e sport individuali e di squadra (evoluzione)

## **5. SICUREZZA E SALUTE**

prevenzione e primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

**STANDARD:** conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita

**LIVELLO DI PADRONANZA:** esegue autonomamente assistenza al compagno. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze e sa applicare il primo soccorso

### **MODULI:**

- Comportamenti di base per sicurezza, benessere e salute
- Primo soccorso
- Educazione alimentare
- Le dipendenze

## **6. AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'**

esperienze dirette con valenza trasversale

**STANDARD:** elaborare autonomamente attività motorie in ambiente naturale e utilizzare l'ambiente acquatico per il potenziamento fisiologico

**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce e pratica attivamente diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale e acquatico

### **MODULI:**

- Attività motoria in ambiente naturale ed, eventualmente, acquatico

## **QUINTO ANNO**

### **1. CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO – PERCEZIONE SENSORIALE**

consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva – riconoscere, discriminare, utilizzare, elaborare le percezioni sensoriali

**STANDARD:** conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità – affinare l'abilità di utilizzare le informazioni propriocettive ed esteroceettive caratterizzanti la propria azione motoria

**LIVELLO DI PADRONANZA:** mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento – sa discriminare le informazioni propriocettive ed esteroceettive per ottimizzare la prestazione motoria, con controllo posturale

#### **MODULI:**

- Capacità condizionali
- Schemi motori di base (consolidamento)
- Educazione posturale
- Struttura del corpo umano: effetti del movimento sugli apparati (interdisciplinare)
- Allenamento capacità condizionali (principi di base)

### **2. COORDINAZIONE GENERALE**

schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo e coordinazione fine

**STANDARD:** mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi

**LIVELLO DI PADRONANZA:** progetta e realizza autonomamente azioni motorie anche in contesti sportivi

#### **MODULI:**

- Schemi motori di base (consolidamento)
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Allenamento capacità coordinative (principi di base)

### **3. ESPRESSIVITA' CORPOREA**

linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi/cognitivi

**STANDARD:** rielaborare creativamente il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti

**LIVELLO DI PADRONANZA:** sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti

#### **MODULI:**

- Linguaggio corporeo (movimento, mimo e ritmo)

#### **4. GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT**

aspetti relazionali, cognitivi, aspetti tecnici e tattici

**STANDARD:** conoscere strategie di gioco e dare il proprio personale contributo al gioco interpretando al meglio la cultura sportiva

**LIVELLO DI PADRONANZA:** mostra abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport, collabora mantenendo "stile sportivo" e leali relazioni

##### **MODULI:**

- Giochi e sport individuali e di squadra (evoluzione)
- Sport e interculturalità: educazione alla solidarietà, al rispetto, fair play  
(interdisciplinare)

#### **5. SICUREZZA E SALUTE**

prevenzione e primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

**STANDARD:** conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso e i principi per l'adozione di corretti stili di vita

**LIVELLO DI PADRONANZA:** mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso d'infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita

##### **MODULI:**

Comportamenti di base per sicurezza, benessere e salute

- Primo soccorso
- Educazione alimentare (interdisciplinare)
- Le dipendenze (interdisciplinare)

#### **6. AMBIENTE NATURALE E ACQUATICITA'**

esperienze dirette con valenza trasversale

**STANDARD:** elaborare autonomamente attività motorie in ambiente naturale e utilizzare l'ambiente acquatico per il potenziamento fisiologico

**LIVELLO DI PADRONANZA:** conosce e pratica attivamente diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale e acquatico

##### **MODULI:**

- Attività in ambiente naturale ed, eventualmente, acquatico

**Ciascun modulo sarà strutturato in più unità didattiche suddivise in una parte teorica di acquisizione delle conoscenze disciplinari e una parte operativa.**