



## ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE

*“Giovanni XXIII”*

### CURRICOLO VERTICALE

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Periodo didattico: PRIMO BIENNIO**

#### COMPETENZA CHIAVE EUROPEA MAGGIORMENTE FOCALIZZATA

- ✓ competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
- ✓ competenza sociale e civica in materia di cittadinanza
- ✓ competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

#### RISULTATI DI APPRENDIMENTO COMUNI AI VARI PERCORSI E SPECIFICI DEL PECUP DEL SETTORE TECNOLOGICO E DEGLI ISTITUTI PROFESSIONALI E DEI SERVIZI COMMERCIALI

9. riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
11. padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio
12. saper interpretare il proprio autonomo ruolo nel lavoro di gruppo;
13. essere consapevole del valore sociale della propria attività, partecipando attivamente alla vita civile e culturale a livello locale, nazionale e comunitario.

#### RISULTATI DI APPRENDIMENTO COMUNI AI VARI PERCORSI DEL SETTORE TECNOLOGICO E DEGLI ISTITUTI PROFESSIONALI E DEI SERVIZI COMMERCIALI

competenza di riferimento di cui all'Allegato 1 del Regolamento	Biennio	3 anno	4 anno	5 anno
9 - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato.	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali siano parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.
11 - Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della	Utilizzare gli strumenti tecnologici affidati avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, nel rispetto della normativa	Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro e della dignità della persona, rispettando le	Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro, della dignità della persona, dell'ambiente e del	Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla

persona, dell'ambiente e del territorio	di riferimento e sotto supervisione.	normative in autonomia.	territorio, rispettando le normative specifiche dell'area professionale ed adottando comportamenti adeguati al contesto.	tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.
---	--------------------------------------	-------------------------	--	---

## TRAGUARDI DI COMPETENZA FINALI DELLA DISCIPLINA AL TERMINE DEL PERCORSO DEL SETTORE TECNOLOGICO E DEGLI ISTITUTI PROFESSIONALI E DEI SERVIZI COMMERCIALI

- adottare in situazioni di studio, di vita e di lavoro stili comportamentali improntati al *fairplay*;
- cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale.
- potenziare sia gli aspetti culturali, comunicativi e relazionali, sia quelli più strettamente correlati alla pratica sportiva ed al benessere in una reciproca interazione.

### TRAGUARDI DI COMPETENZA DI BASE AL TERMINE DEL I BIENNIO

**Ambito "Movimento e corpo"** *Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali.*

**2. Ambito "I linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale"** *Riconoscere le differenze tra motricità funzionale e motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione o nell'espressione non verbali.*

**3. Ambito "Gioco e sport"** *Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi.*

**4. Ambito "Salute e benessere"** *Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita.*

### NUCLEO TEMATICO:

1. IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI
2. LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
3. GIOCO-SPORT
4. SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

<b>ABILITÀ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici</li> <li>2. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</li> <li>3. Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali</li> <li>4. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</li> </ol>
<b>CONOSCENZE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</li> <li>2. Conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva.</li> <li>3. Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli</li> </ol>

	<p>sport.</p> <p>4. Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.</p>	
<b>ATTEGGIAMENTI</b>	<p>1. Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Esprimersi attraverso la gestualità tecnica</p> <p>2. Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoria</p> <p>3. Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es.arbitro) e riconoscendo il valore della competizione.</p> <p>4. Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).</p>	
<b>CONTENUTI</b>	<b>1 CLASSE</b>	<b>2 CLASSE</b>
	<p>-Attività ed esercizi a carico naturale.</p> <p>-Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.</p> <p>-Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.</p> <p>-Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.</p> <p>-Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.</p> <p>-Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente.</p>	<p>-Attività ed esercizi di opposizione e resistenza</p> <p>-Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.</p> <p>-Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.</p> <p>-Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano.</p> <p>-Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.</p> <p>-Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente.</p>
<b>MODALITÀ E STRUMENTI VALUTATIVI</b>	<p>Verifiche formative: Fatte per controllare il processo educativo e di apprendimento con osservazione diretta e sistematica durante la lezione. Di questo faranno parte parametri come: frequenza, partecipazione, impegno, interesse, raggiungimento degli obiettivi trasversali (educativi e didattici), progressi cognitivi e motori, rendimento relativo in rapporto alla situazione antropologica.</p>	<p>Verifiche formative: Fatte per controllare il processo educativo e di apprendimento con osservazione diretta e sistematica durante la lezione. Di questo faranno parte parametri come: frequenza, partecipazione, impegno, interesse, raggiungimento degli obiettivi trasversali (educativi e didattici), progressi cognitivi e motori, rendimento relativo in rapporto alla situazione antropologica.</p>

**Periodo didattico:**

## **SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO**

### **COMPETENZA CHIAVE EUROPEA MAGGIORMENTE FOCALIZZATA**

- ✓ competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare
- ✓ competenza sociale e civica in materia di cittadinanza
- ✓ competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

### **RISULTATI DI APPRENDIMENTO COMUNI AI VARI PERCORSI E SPECIFICI DEL PECUP DEL SETTORE TECNOLOGICO E DEGLI ISTITUTI PROFESSIONALI E DEI SERVIZI COMMERCIALI**

10. riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
14. padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio

15. saper interpretare il proprio autonomo ruolo nel lavoro di gruppo;  
 essere consapevole del valore sociale della propria attività, partecipando attivamente alla vita civile e culturale a livello locale, nazionale e comunitario

**TRAGUARDI DI COMPETENZA DI BASE AL TERMINE DEL II BIENNIO E QUINTO ANNO**

Eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate;  
 Riconoscere l'utilità dell'attività sportiva per la salute e praticare uno stile di vita attivo;  
 Affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti e il fair-play,  
 Organizzare attività sportive per sé e per altri e assumere ruoli diversi; confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico  
 Esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente e i necessari criteri di sicurezza.

**NUCLEO TEMATICO:**

1. IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI
2. LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
3. GIOCO-SPORT
4. SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

<b>ABILITÀ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie</li> <li>2. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze.</li> <li>3. Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.</li> <li>4. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso</li> </ol>		
<b>CONOSCENZE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni.</li> <li>2. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze.</li> <li>3. Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale degli sport</li> <li>4. Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione di corretti stili di vita. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.</li> </ol>		
<b>ATTEGGIAMENTI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Esprimersi attraverso la gestualità tecnica</li> <li>2. Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali.</li> <li>3. Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es.arbitro) e riconoscendo il valore della competizione</li> <li>4. Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).</li> </ol>		
<b>CONTENUTI</b>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">3^ 4^ CLASSE</td> <td style="width: 50%;">5^ CLASSE</td> </tr> </table>	3^ 4^ CLASSE	5^ CLASSE
3^ 4^ CLASSE	5^ CLASSE		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di</li> </ul> </td> <td style="width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di rilassamento,</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di rilassamento,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.</li> <li>• Attività ed esercizi di rilassamento,</li> </ul>		

	<p>rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. • Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. • Attività sportive individuali: atletica leggera, orienteering. • Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5 • Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. • Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate. • Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente</p>	<p>per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. • Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. • Attività sportive individuali: atletica leggera, orienteering. • Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5 • Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. • Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate. • Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente</p>
<b>MODALITÀ E STRUMENTI VALUTATIVI</b>	<p>Verifiche formative: Fatte per controllare il processo educativo e di apprendimento con osservazione diretta e sistematica durante la lezione. Di questo faranno parte parametri come: frequenza, partecipazione, impegno, interesse, raggiungimento degli obiettivi trasversali (educativi e didattici), progressi cognitivi e motori, rendimento relativo in rapporto alla situazione antropologica.</p>	<p>Verifiche formative: Fatte per controllare il processo educativo e di apprendimento con osservazione diretta e sistematica durante la lezione. Di questo faranno parte parametri come: frequenza, partecipazione, impegno, interesse, raggiungimento degli obiettivi trasversali (educativi e didattici), progressi cognitivi e motori, rendimento relativo in rapporto alla situazione antropologica.</p>