



# Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)  
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane  
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio  
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

## Curricolo di Scienze Motorie e Sportive

### I.T.C.G. COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO

Obiettivi specifici di apprendimento

#### Primo biennio

<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Controllare il proprio corpo in situazioni strutturate.</li><li>-Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo.</li><li>-Agire in modo responsabile nell'ambito della relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Scoprire attraverso lo sport le proprie attitudini, capacità e preferenze personali.</li></ul>
<b>Conoscenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La terminologia delle scienze motorie .</li><li>-Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.</li><li>-Le capacità motorie: organico – muscolari .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute.</li><li>-Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche.</li><li>-Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.</li><li>- I regolamenti, la terminologia ,i gesti arbitrari e le regole degli sport praticati.</li><li>-Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte.</li></ul>
<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li><li>-Adattare il movimento alle variabili spazio/temporali.</li><li>-Svolgere attività di diversa durata ed intensità.</li><li>-Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Far propri i principi igienici, e fisiologici necessari per mantenere uno stile di vita attivo.</li><li>-Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.</li><li>-Utilizzare le conoscenze apprese in vari ambiti per realizzare progetti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti.</li><li>- Praticare in forma globale vari giochi presportivi,sportivi e di movimento.</li><li>-Applicare le regole e riconoscere i falli e le infrazioni di gioco e i gesti arbitrari degli sport praticati.</li><li>-Eeguire i diversi gesti fondamentali degli sport di squadra e individuali praticati.</li></ul>



## Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)  
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane  
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio  
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

### Secondo biennio

<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Realizzare movimenti complessi.</li><li>-Lavorare in gruppo e individualmente, confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gestire semplici piani di allenamento e valutare i propri percorsi.</li><li>-<i>Agire in modo responsabile nell'ambito della relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata.</li><li>- Risolvere tatticamente un problema di gioco.</li></ul>
<b>Conoscenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-L'allenamento delle capacità motorie: organico – muscolari e coordinative.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I principi dell'allenamento sportivo e metodologie.</li><li>- Conoscere le norme di sicurezza nelle attività motorie.</li><li>-Conoscere le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.</li><li>-Conoscere gli strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Condividere le regole del lavoro di gruppo</li><li>- Negli sport di squadra riconoscere gli schemi di gioco (tecnica e tattica) e i ruoli.</li><li>-Sapere quali sono le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali praticati.</li></ul>
<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne.</li><li>- Compiere movimenti nel più breve tempo possibile.</li><li>-Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova.</li><li>-Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare le diverse metodiche di allenamento.</li><li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive.</li><li>-Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.</li><li>-Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici ed informatici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli</li><li>- Arbitrare una partita in ambito scolastico.</li><li>-Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.</li><li>-Agire in maniera responsabile e con <i>Fair play</i></li><li>-Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.</li></ul>



## Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)  
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane  
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio  
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

### Quinto anno

<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Saper sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale.</li><li>-Valutare i propri risultati.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gestire piani di allenamento e valutare i propri percorsi.</li><li>-Sostenere una discussione trattando temi connessi alla salute.</li><li>-Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Collaborare e confrontarsi con i compagni in funzione dell'organizzazione di un evento sportivo.</li><li>- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.</li></ul>
<b>Conoscenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-L'allenamento delle capacità motorie: organico – muscolari e coordinative.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apparati e sistemi del corpo umano.</li><li>- Principi e disturbi alimentari.</li><li>Le diverse forme di dipendenza (fumo, alcol, droghe e doping).</li><li>- Le principali nozioni di pronto soccorso.</li><li>-Conoscere la strumentazione tecnologica multimediale preposta alle attività ludiche e sportive in diversi ambiti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Padroneggiare le regole degli sport di squadra, gli schemi di gioco (tecnica e tattica) e i ruoli.</li><li>-Riconoscere Le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali.</li><li>-Riconoscere i gesti principali del codice gestuale dell'arbitraggio.</li></ul>
<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne.</li><li>- Valutare le proprie abilità/prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.</li><li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive.</li><li>-Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.</li><li>-Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Svolgere compiti di giuria e arbitraggio.</li><li>-Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria/sportiva.</li><li>- Negli sport di squadra applicare schemi di gioco e ruoli.</li></ul>



# Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Superiore "Lorenzo Rota" di Calolziocorte (LC)  
Liceo Scientifico | Liceo Scientifico delle Scienze Applicate | Liceo delle Scienze Umane  
Amministrazione, Finanze e Marketing | Costruzioni Ambiente e Territorio  
Istruzione e Formazione Professionale: operatore ai servizi di vendita

## STRUMENTI E METODI

Verrà utilizzato il "problem-solving", quando possibile, per facilitare lo sviluppo di abilità motorie. Altra scelta didattico-metodologica sarà quella della sperimentazione guidata e di dare indicazioni tecnico-teoriche per sviluppare conoscenze su meccanismi, metodiche, strutture. Saranno comunque, presi in considerazione: Il grado di partecipazione alle lezioni e l'impegno dimostrato per migliorare i propri limiti.

## VERIFICHE E VALUTAZIONI

La partecipazione, attiva e corretta alla lezione, è considerata come componente essenziale, al fine di attestare le valutazioni negli scrutini. Le seguenti indicazioni determinano la proposta di voto degli alunni negli scrutini intermedi o finali nelle seguenti aree:

- a) **socio-affettiva** (valutazione sulla base dell'osservazione dell'assolvimento delle consegne didattiche, cioè della partecipazione fattiva alle lezioni in relazione anche ai rapporti tra allievo/allievo e allievo /insegnante);
- b) **motoria** (test motori);
- c) **cognitiva** (valutazione conoscenze teorico - pratiche).

Il voto finale è dato dalla media di tutte le rilevazioni valutative attuate. La valutazione proposta in scrutinio è arrotondata in eccesso o in difetto. In casi eccezionali, per meriti a giudizio insindacabile del docente, potranno essere attuati adattamenti valutativi di più ampia portata, in relazione ad aspetti psicologici, fisici, sociali di rilevanza particolare.

## ATTIVITA' SPORTIVA EXTRACURRICOLARE

Per quanto riguarda le attività extracurricolari si proseguirà con l'attività del Centro Sportivo Scolastico secondo le indicazioni del MIUR. Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alla suddetta attività verrà tenuta in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

In riferimento agli studenti-atleti di alto livello saranno rispettate le indicazioni ministeriali.

Per gli atleti agonisti non di alto livello verrà riconosciuto e rispettato l'impegno sportivo con una obiettiva e relativa attenzione.